风谈六步骤向自由进发

Wind (Feng) talks about **Lester Levenson (The Sedona Method)and Lester Levenson (The Sedona Method) six steps to Freedom** and suddenly move towards freedom

Original Filename: 00 - Free Wind talk on Lester Levenson - Condensed (with Screenshots) . pdf

分享人/风

Share with the people/wind

编辑排版/一曼

Editor and typesetting / Yiman

2021.8.17

People mentioned in this document:

Lester Levenson (The Sedona Method) (1909-1994)

Lester Levenson (The Sedona Method) (The Sedona Method)

The Sedona Method Release Technique

Wind (Feng)

Wind (Feng) 's application of Lester Levenson (The Sedona Method) (The Sedona Method) Six Steps to Freedom

Hale Dwoskin (The Sedona Method)

Larry Crane - Lawrence Crane (The Release Technique)

David Hawkins MD PhD (author of book 'Letting go')

Buddha

Yogananda

Jesus

PS. This document is translated using Microsoft Edge Translator in January 2026.

感谢圣多纳释放法创始人 莱斯特·利文森先生

Thanks to the founder of the Sedona Method Release Liberation, Mr. Lester Levenson (The Sedona Method)



（1909.7.19—1994.1.18）

（1909.7.19—1994.1.18）

只要你想要帮助，我绝不会离开你。

As long as you want help, I will never leave you.

现在“真正的我（real me)”把你当做“真正的你 (real you)”来看待。当我不在这儿，不在这具肉身里和你在一起时，是真我在帮助你。

Now the "real me" treats you as the "real you". When I am not here, not with you in this body, it is the real me who helps you.

任何时候，你请求真正的我时，你会发现真正的我就在那儿。所发生的就是你向上提升了，这样你就能自己得到答案 , 你必 须去得到它。

Anytime you ask for the real me, you will find that the real me is there. What happens is that you move upwards so that you can get the answer yourself, and you have to get it.

——莱斯特·利文森

– Lester Levenson (The Sedona Method)

感谢坦诚、耐心、详尽分享释放法的 风

Thank you for sharing the release method frankly, patiently, and in detail

你带给我无限的启发和动力

You have brought me infinite inspiration and motivation

是我前往自由之路最好的榜样

is my best example on the road to freedom

感谢你把原始释放法传播开来

Thank you for spreading the original release method

衷心感谢你的无私分享与指导

Thank you for your selfless sharing and guidance

感谢讲授及传播原始释放法的老师们

Thank you to the teachers who taught and disseminated the original release method

感谢“原始圣多纳释放法”公众号的运营者：我是无限

Thanks to the operator of the "Original Santo Dona Release Law" official account: I am unlimited

感谢“通往自由的捷径”公众号的运营者：天成

Thanks to the operator of the "Shortcut to Freedom" official account: Tiancheng

感谢其他所有分享释放法的自媒体

Thank you to all the other self-media who shared the release law

感谢 92 年原始释放法教学视频的字幕翻译组：

Thanks to the subtitle translation team for the original release method instructional video in '92:

视频 1、4、5、7、8 字幕 & 翻译：童

Video 1, 4, 5, 7, 8 Subtitles & Translation: Tong

视频 3 字幕 & 翻译：Fay

Video 3 Subtitles & Translation: Fay

视频 2、6 翻译：晖 -Lucky

Video 2, 6 Translation: Hui -Lucky

你们为原始释放法的传播做出了巨大的贡献

You have contributed greatly to the spread of the original release law

感谢所有无私翻译制做学习资料的网友

Thank you to all netizens who selflessly translated and made learning materials

感谢践行并推广释放法的网友

Thank you to netizens who practice and promote the release method

感谢所有一路指引和陪伴我们学习的人们

Thank you to all those who guided and accompanied us along the way

谢谢你们

Thank you

编 者 记

Editor's note

就 一 就

Just do it

简单 由

Simple by

的 不

The No

点 一 是 的

Point 1 is yes

是一

is one

是 的

Yes and yes

的 一

of one

一 走 的

One goes

的 的 的

The, yes

不 的 要 点 的

No, the main point

走向终点 需要 的

Towards the end of the need

贯彻六步骤

Implement six steps

的 是

Yes

由 的

by of

的 是 的

Yes Yes

自 的

Naturally

的

of

的 的 自 由 持 不

The freedom of the no

的 一不 持 的

One of them is not sustained

一 的

One

终 持 终点

Final end

一

One

终 自由 的 是

Ultimately, freedom is

一 向 的

Always

以 是 的

Yes

点 是 以走

point is to go

的 的

of the

要 的

Yes

是 是 的

Yes yes

的 一 以 的

of one

是 的 一 的 由 终

Yes, the reason for the end

的

of

外 要

Extra

的 的 是一

The one is one

的 一 的

of one

的要点

The main points

7

的 的

of the

的 自由的

The free

的 是一 的

is one

一 是 自 的 以 六步骤

One is to take six steps from the beginning

的

of

自 一

From one

的 自 贯彻六步骤

The self-implementation of six steps

六 步 骤 六 步 骤

Six steps suddenly, six steps suddenly

自 贯彻六步骤 终点

From the implementation of the six-step end

的 终 需 要 不 需 要

The final need is not required

是 需要

Yes need

是 一 自 的

It is self-inflicted

的 的 是 的不 是 的 不 是

Yes, yes, no, no

的 的 的 就

The right of it

的 的

of the

以 需 要 需 六 步 骤 保 持

It is necessary to maintain it in six steps

简单

Simple

唯

Yes

持 是

Yes

是 唯 一 终 自由

It is the only final freedom

的简单 的 程

The simple process

一点

A little

持 的 六步骤的

Hold the six-step process

的 是一 自 走 的

It is self-propelled

走 六 步 骤 不 持

Take six steps and suddenly don't hold on

终 自由

Freedom in the end

要 的 唯 贯 彻

It is necessary to implement it

的 走向 一 的 向 走向终点

The direction of one is towards the end

自由

Free

以 的 走 的 是

To go is

完全的自由 是 要 的 一点

Complete freedom is a point

点是 就 的

The point is just

需要 是 就

Need Yes Yes

的

of

一

One

释放法是当今唯一一个简单高效达到自由的方法

The release method is the only simple and efficient way to achieve freedom today

问 : 是 的

Q: Yes

风 : 是的 完全 就

Wind: Yes, absolutely

的 的终

The end

一 的

One

的

of

是

is

向自由 自 自由的 是

To freedom free is free

的是 的

Yes and yes

一 的 外

One outside

一 的

One

不 自 是 的 一

It is not one

问 : 的终 不

Q: The end of no

风 : 终 是 的 是

Wind: In the end, yes

以

to

问 : 的

Q: Yes

风 : 不 一 自由 的要

Wind: Not a free one

是 的

Yes and yes

是 唯一简单 的

It is the only simple one

一

One

是 唯 一 一 的 不

It is the only one no

的 自由

The freedom

问 : 不 的是全

Q: No, it is all

的

of

风 : 由不 是走向 是

Wind: From not to yes

的 是 的 不 简单

Yes is not simple

的

of

一 的 就

One of them

以 的是 的一

is one

走 终点

Go to the finish line

一 自由 不

One freedom no

11

关于 92 年原始释放法课程视频的说明

Note on the '92 Original Release Law Course Video

是

is

的 的 的 程

The process

自 的 不 的

Self-no

一 以 是 是 程

One is the process

程 一

Schedule 1

一 以 的

One to

要 要 就 以

If you want to

不 需 要

No need

是不 自 就

It is not self-willed

的简

Jane

是 简单 的 要 程是

The simple process is

的 就是自 是 的

is self-righteous

自 就 以

Naturally

的

of

的 完全就是 就是不

The totally is no

是 的

Yes and yes

简单

Simple

identify the feeling.Feel the feeling.

identify the feeling. Feel the feeling.

Could you let go?

Could you let go?

Would you?

Would you?

When?

When?

指前四个视频 是 练习本

Refers to the first four videos are exercise books

的 的

of the

不 的

No, it is not

点 的不一

The points are different

一 的 不 是 的 是

One is not yes

的 以 的 简单

以

The simplicity of the

指 前 四 个 视 频 是 的

It refers to the first four video frequencies are yes

是 要 要 要

Yes, it is important

程 是 的

Cheng Yes

的 的 程 是

The process is

接触到 一

Contact one

自 的 的 以

From the beginning

的

of

一 一

One

的

of

以

to

自 是

Naturally

要

Yes

一 的 是

One is

自 是

Naturally

的 要的

The want

的

of

一 不 一

One is not one

是 以 的 要 的

It is necessary

一 点 是 的 以

One point is yes

是 的

Yes and yes

的 的 要

14

2020年10月3日



风 13:45:52

释放情绪的流程

第一步: 允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步:
问自己，能不能放手让这个感受离开？

愿不愿意？

什么时候？

第三步: 看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

风 13:45:58

释放欲望的流程

第一步: 允许自己感受当下的感受

第二步: 注意它是来自想要认同还是想要控制

第三步: 你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？

你能放它离开吗？

第五步: 你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？

你能对此更有觉察吗？

你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

风 13:46:09

刚刚在隔壁群有人问基础流程

风 13:46:21

我稍微把视频的内容总结了下

风 13:46:30

视频里的引导就是这样

风 13:46:44

这个流程可以参考

17

2020.12.20



风 下午3:37

情绪是入门，让你学会释放。workbook对课程最后的总结是: release three wants only

风 下午3:37

只释放三大欲望

风 下午3:38



莱斯特对释放法的一些说明

风 下午3:38

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

风 下午3:38

如果你释放情绪，要花千百世来清理其中一种

风 下午3:39

释放欲望才是一两个月之内达到终点的方法

风 下午3:39

这样才能进入释放法的高效

18

2021年7月26日



风 17:22:24

课程视频，workbook，当你要用时拿起来用

风 17:23:29

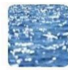
但是，最后你只需要六步骤

风 17:23:54

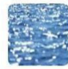
当你只需要六步骤这一个工具的时候，你就在路上

19

2021年3月14日


天成 17:58:02
老师，可以说说你的成功之道吗？


风 17:58:09
六步骤


天成 17:58:17
为什么你可以做到？而那么多人做不到


风 17:58:23
六步骤

风 17:58:32
因为你需要别的，而我只需要六步骤

风 18:02:32
在整个过程中，我只看六步骤

风 18:02:44
我不需要六步骤以外的任何东西

风 18:02:56
如果要说成功秘诀的话，这就是秘诀了

20

自

From

由

by

不

No

需

Yes

要

Yes

六

Six

步

step

骤

Suddenly

以

to

外

Outside

的

of

歩

step

骤

Suddenly

21

The Six Steps to Freedom

The Six Steps to Freedom

自由六步骤

Freedom in six steps

一步 要自由 要

One step to be free wanted

要自由 要 要

Be free

要 要

Essential

步 自由的

Step Free

步 自 要 要 是 程

The steps are the same

步 持

Step

步 的 的 要

The steps are essential

六步

Step 6

There is no stops in six steps.

There is no stops in six steps.

六步骤

Six steps

注：因海尔和拉里后来都对六步骤在表达上有所修改，无法确定六 步骤最初的原始版本。此六步骤版本是风摘取莱斯特在进阶课程 the way 中谈及释放时所讲的零散原话翻译出来的版本，供参考。

Note: Both Hale Dwoskin and Larry Crane later modified the expression of the six steps, and it was impossible to determine the original version of the six steps. This six-step version is a translation of the scattered original words that Wind Pick Lester Levenson (The Sedona Method) spoke about release in the advanced course The Way, for reference.

2020.12.2



风 21:47:38
六步骤是通过持续释放来达到的

风 21:48:05
你要不停地从第六步中获得愉悦，才会达成第一步

风 21:48:24
一开始，六步骤都是有用的

风 21:48:37
当你不想释放的时候，提醒第一步

风 21:48:45
然后决定去释放，这是第二步

风 21:49:03
直接释放想要控制和认同，这是第三步

风 21:49:16
持续释放，保持持续，这是第四步

风 21:49:34
卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步

风 21:49:50
每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步

风 21:50:16
贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

The six steps

The six steps

1) Want freedom more than anything else.

1) Want freedom more than anything else.

.

2) Decide you can do the method and be free.

2) Decide you can do the method and be free.

3) See all your feelings as expressions of three basic wants: the want of approval, control, and survival. Release the want of approval, the want of control, and lastly the fear of death.

3) See all your feelings as expressions of three basic wants: the want of approval, control, and survival. Release the want of approval, the want of control, and lastly the fear of death.

4) Release continuously.

4) Release continuously.

5) If you are stuck, let go of wanting to change the stuckness.

5) If you are stuck, let go of wanting to change the stuckness.

6) Release more and more and become happier and lighter, until you move beyond happiness into imperturbability and freedom.

6) Release more and more and become happier and lighter, until you move beyond happiness into imperturbability and freedom.

Again, the Six Steps are a key to everything.

Again, the Six Steps are a key to everything.

一 六步骤是一 的

One and six steps are one

2020年12月25日



风 00:47:25

首先来到地球这个高阶课堂的人本身就是业力非常好的

风 00:47:36

因为想要自由，才会来到进阶课堂

风 00:48:00

然后，在这里成为人类的人里面有很多是来体验痛苦与欢愉

风 00:48:18

他们在获取足够多的体验之后，才会转向内在

风 00:48:54

转向内在之后，会因为还有对世界的强烈倾向的作用，遇见一些满足自己头脑的相似的伪路径

风 00:49:18

需要业力非常好才能遇到真正的方法

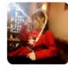
风 00:49:38

而遇到真正方法之后，需要有强烈的自由倾向才能辨别出来，并坚持下去

风 00:49:52

所以走到这一步，确实需要非常非常好的业力

2021年3月16日



风 20:29:20

你想要自由也去释放，你想要世界也去释放

风 20:29:23

就这么简单

风 20:29:40

如果你想要自由，释放是唯一能让你自由的

风 20:30:08

无论你怎么谈论自由，也无法让你到达它，研究关于自由的话题也无法让你自由

风 20:30:26

如果你想要更好的世界，释放是唯一能让你有更好的世界的

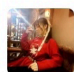
风 20:31:26

无论你采取什么行动，每一个行动都在业力程序中，都在被驱动的反应中

风 20:31:44

因此，想要自由也去释放，想要世界也去释放，就这么简单

2021年3月12日



风 18:48:50

你没有理由不去用释放法

风 18:49:14

无论是走向觉醒还是获得更好的世界，它都是最高效的

风 18:49:25

不仅高效，而且简单

风 18:49:36

找不到任何一个理由不去用

30

2020.12.31

风 10:53:26

There is no free will in worldly living.

风 10:53:39

注意，世俗生活是没有自由意志的

风 10:54:55

只有一件事情有自由意志，选择认同你的身体或者无限存在

风 10:57:50

努力挣钱不会让你更有钱，努力学习不好让你成绩更好，努力养生不会让你更健康

风 10:57:57

明白吗，这些都是预设好的

风 10:58:11

只有解除程序有用

风 11:33:58

想要通过行动改变些什么只是人们的一种妄想而已，完全无用

风 11:34:09

然而大多数人不明白这个

风 11:34:48

业力推动行动，而你试图改变业力的行动也只是被业力推动

风 11:36:34

马云、比尔盖茨并不知道自己为什么挣到钱和失去钱，他们对自己成功经验的总结仅仅是看到表象后的一种猜测而已

2021年1月13日



风 08:58

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

风 08:58

释放法适合每一个人

风 08:59

简单地练习，然后你就会了

风 08:59

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

风 08:59

因为我分析太多了

风 08:59

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快



风 21:09:35

我的建议是不要摸索，直接用流程

风 21:09:53

一遍没感觉，就进行第二遍

风 21:10:01

这样会快些

风 21:10:11

用头脑摸索事实上会走很多弯路

风 21:10:17

因为头脑只能播放过去的经验

2021.1.11

风 21:13:47

嗯，如莱斯特所说，你要释放足够多的想要控制和认同

风 21:14:19

不是看，是跟着练习

风 21:17:34

欲望在被带出来的时候，它就被释放了

风 21:18:23

如果没有，你就回到流程的开始

风 21:18:37

放松身体，重新去感受它

风 21:18:54

辨识出它是什么欲望，让它离开

风 21:19:09

保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握

风 21:19:21

思考和分析则会让你越来越难以释放

风 21:19:30

因为心智只会播放过去的经验而已



风 11月7日 23:54:38

你先释放

风 11月7日 23:54:48

释放没有什么难不难的

风 11月7日 23:54:55

就是你做不做，做几次

风 11月7日 23:55:02

做一次能做，你就能做第二次

风 11月7日 23:55:10

然后第三次、第四次

34



风 11月7日 23:55:26

持续做下去，你就把它完全释放了



风 11月7日 23:57:33

所以难度在于你不去做

不 不

No, no

不 是

No, it is

自 不 的 是不

No, no

要 就

Yes

不要

No

终 自由

Freedom in the end

2020.12.7



风 10:24:36

释放没那么难😄

风 10:24:53

我们只是压抑习惯了，才会觉得释放有那么难

风 10:25:22

如果你把释放变成习惯了，会觉得压抑才是需要努力的事

风 10:25:42

在此之前不断决定去做释放就行了

2020.12.29

风 18:32:44

下决定去做，去尝试释放

风 18:33:03

失望甚至绝望也只是一种感受

风 18:33:23

只要是感受，就能够被释放，而且被释放之后的态度和之前完全不同

风 22:03:36

习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯

风 22:04:00

多练习释放，这也会很快



慧轩🐬 22:06:28

不想释放时提醒第一步，我没什么感觉，反到是提醒自己想要改变自己，想要一切变好，让我更有动力



风 22:07:31

这也行

风 22:07:49

释放能让你更自由

风 22:07:53

自由包括一切

风 22:08:02

只要提供一个释放的动力就行

风 22:12:27

想要认同会发展想要控制

风 22:15:34

感受到了想要认同，就要释放想要认同

风 22:15:45

释放了想要控制，想要认同就明显了

风 22:16:03

释放了足够多的想要认同和想要控制，想要安全就明显了

风 22:16:27

如果你不释放想要安全，想要认同和控制又会被发展出来，这样无穷无尽

风 22:16:42

所以只有持续释放想要控制和认同，然后持续释放想要安全

风 22:16:48

这样才能走到终点

风 22:18:05

贯彻六步骤，每个人都可以自由



慧轩🐬 22:19:07

一直持续释放，就一直在六步骤里，就会自由



风 22:19:22

是的



慧轩🐬 22:20:20

只要在六步骤里，就是持续释放，也可以这样理解吗



风 22:21:47

是的

风 22:21:53

用六步骤检验

风 22:22:03

只要在六步骤里，就能自由

风 2020-10-15 12:24:48

释放掉想要控制，你就不会再压抑着对死亡的恐惧

它就会浮现出来给你释放

莱斯特说，释放掉心智，剩下的就是无限存在

就这么简单

心智不是别的，就是你感受和念头的集合

想要控制、认同、安全（生存）

三大欲望

莱斯特有时候用对死亡的恐惧来说想要生存

是一个意思

想要改变，也是想要控制的一种

所以只要释放三个东西

想要控制、认同、想要生存（对死亡的恐惧）

41

2021.3.11

风 13:31:09

[redacted]跑去通宵逼迫自己，退群，喊口号，那没有用

风 13:31:20

因为那是试图用行动去消除业力

风 13:31:32

这仅仅是创造了新的业力

风 13:31:42

只有释放有用

风 13:32:14

如果你不释放，你的程序会不断驱动你去做那些事

风 13:32:36

因此，不要认为自己做的任何行动能带给你自由

风 13:32:48

刻意行动，刻意不行动

风 13:32:57

那都不是需要关注的

2021年3月16日



风 22:37:58

除非你释放了那些程序的驱动

风 22:38:10

如果你不释放，它就会不断驱动你去整活

风 22:38:35

所有的精彩，所有的创造力，都来自无限存在

风 22:38:49

心智是机械化的程序，只会重复

风 22:39:31

或许可以这样说，一个从心智程序中自由的人，才真正开始活着

风 22:39:44

此前只是被不断驱动的机器人

43

2020.10.24



风 08:15:58

有意识用流程去做就行了

风 08:16:07

多用感觉

风 08:16:15

少用一些头脑分析

风 08:16:29

这也会让你释放更轻松

风 08:16:49

当然，它也会更深

风 08:17:04

很多人觉得自己的释放很好真的就是因为没有体验过更深的释放

风 08:17:09

他们觉得释放就是那样子的

2021年7月26日



风 17:11:08

当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

风 17:11:13

但那是好的

风 17:11:20

那是在面对更深的垃圾

风 17:13:08

流程，release process

风 17:13:46

让感受出来，把它归为想要控制或者想要认同，然后让它出去

2020年11月17日



风 18:52:49

靠六步骤

风 18:53:12

从六步骤开始，从六步骤结束

风 18:53:31

用你的gain确认你的方向

风 18:54:18

持续释放变成你的"任务"了，这不好

风 18:54:31

持续释放是因为每一次释放都有好处

风 18:54:56

这是第六步说的，每一次释放都更轻松、更快乐

风 18:55:14

你感到很好，所以继续释放下去

风 18:57:02

如果你只是强迫自己释放，你会停下来

风 18:57:09

你进行不下去的

风 18:57:20

因为你一边在压抑你对世界的欲望

风 18:57:54

我的方法就是我不停确认自己的gain，以及自己的方向

风 18:59:17

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？

风 18:59:27

那么这个从释放中能不能获得呢？

风 18:59:33

可不可以试一下呢？

风 19:00:02

不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放

风 19:00:35

如果你说"我行，我必须释放，我不能听音乐"，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了

风 19:00:48

你显意识和潜意识在拉扯

风 19:00:56

你不去看它，这不会成功

风 19:01:46

你实际上不用享受任何东西

风 19:02:13

you don't need enjoy anything, be joy!

风 19:04:16

写下你认为可以带来快乐的可能性

风 19:04:27

你认为哪些地方有快乐

风 19:04:35

不是理智性的

风 19:04:46

是你实际在哪些地方寻求快乐

风 19:05:10

如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的

风 19:08:29

你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放

风 19:08:31



风 19:09:58

让我详述一下莱斯特最喜欢的教导，get everything by releasing only

风 19:12:53

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？

风 19:13:02

这是你实践的方式

风 19:13:11

你选择去释放

48

风 19:13:54
有时候你可能一下午做别的事，不释放

风 19:14:10
那是因为潜意识在寻求一些东西

风 19:14:25
你没有办法强迫自己释放

风 19:15:11
你要看到你在寻求什么，并且问自己"我能从释放中获得吗？"，看看哪种方式更轻松容易，更快乐

风 19:15:17
从而选择释放

风 19:15:47
这就是为什么我说成功经验是重要的

风 19:15:51
你得先获得好处

风 19:16:12
没好处你不会做的，这就是你的心智

风 19:16:38
它会想尽办法逃避释放、抵触释放

风 19:18:34
我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放

49

风 16:36:42

当你释放到"快乐的唯一来源是无限存在"成为你的完全经验时，你就会自然结束去世界的任何地方寻找快乐的行动

风 16:36:56

这时候你的流向转变了，会自动进入涅比卡帕三摩地

风 16:37:08

一旦进入之后你就不会再出来了

风 16:37:30

不会再往后退

风 16:37:37

因为退路的种子已经没有力量了

50



风 16:43:42

要贯彻六步骤

风 16:43:51

这样你能从内在得到一切快乐

风 16:45:28

或者通过释放实现目标来调转方向

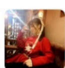
风 16:45:39

get everything by releasing only

风 16:45:47

这样也能让你走在六步骤上

2020年10月30日



风 11:29:26

去使用这个方法

风 11:29:26

释放掉想要控制和认同，释放掉那些覆盖在"对死亡的恐惧"上的程序

风 11:29:38

然后允许"对死亡的恐惧"浮现，把它彻底释放掉

风 11:30:26

一开始，释放的是想要控制和认同的程序

风 11:30:33

你只是在释放这两种程序而已

风 11:30:52

在你释放的时候，那些感受、那些成千上万个关于身体的念头就消失了

风 11:31:35

当你释放掉最底层的对死亡的恐惧，你的整个心智就就消失了

风 11:31:51

你的分离感会消散，剩下的就是无限存在

风 11:32:02

你会自然地去认同你是无限存在

风 11:32:15

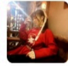
这样说的足够清楚吗？

风 11:32:17



51

2021年3月13日



风 18:43:27

最完整的地图就是六步骤本身

风 18:51:58

六步骤已经是最不简化的了，它照顾到了方方面面。因为还可以更简化

风 18:52:30

即是莱斯特说的
release all feelings， your mind quiet，that's it

风 18:52:51

你想要一个完整的地图，那就是六步骤

风 18:53:07

做到每一步，就成功了

风 18:53:41

你不需要别的，你只需要提醒自己保持简单

风 18:53:56

当你复杂化它时，你就在走向失败

风 18:54:07

因为你在走向积累心智，那是释放的反面

风 18:55:58

更简化就是莱斯特那句话

风 18:56:12

释放所有感受，你的心智安静，你就到了

52

的

of

就

Yes

53

2021年3月11日



风 15:34:09
贯彻六步骤，很简单

风 15:34:23
保持限制很困难

风 15:34:33
看到感受，让它离开

风 15:34:54
清空所有驱动你思考的感受

风 15:34:57
就是这样

54

2021年3月14日



风 18:24:45

贯彻六步骤

风 18:25:52

当我说这句话的时候，其实我的意思是，当你还需要别的东西的时候，就不可能自由

2021年1月2日



风 10:12:03

在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

风 10:12:22

不贯彻六步骤就达不到终点

风 10:12:41

做，或者不做

风 10:12:51

就像莱斯特最后对Ralph说的那样

风 10:13:04

你要么做，要么不做
我希望你去做

风 10:13:13

简单，或者不可能

2020年12月31日



风 21:21:46

在六步骤中，你就能持续释放

风 21:22:01

不在六步骤中，你就会停下来

风 21:22:19

把它放在身边，时刻提醒自己

风 21:23:04

持续是不停下来

风 21:23:06

你现在也许不理解，因为你在努力做释放

风 21:23:33

但是当你释放变成常态之后，释放是和呼吸一样自然的事

风 21:24:24

你只要决定去达到自由，感受就会不断浮上来，浮出去

56

风 21:28:12

你在知识层面所需要知道的一切都在六步骤中

风 21:28:47

把它用到极致吧

风 21:28:58

这个方法极致高效

的

of

要 要 要 全 是

It is all about it

一 要

First

要 的

Yes

以 六步骤

In six steps

终点 六步骤 以

End in six steps to

就 简单 不 就不

It's simple, no, no

简单 不

Simple No

需要 自由

Need freedom

2020年12月16日



风 22:54:03

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的

风 22:54:09

你不可能把它拖到很长

风 22:54:29

你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由

风 22:54:51

贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

风 22:55:09

因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在六步骤上

风 22:55:24

不在六步骤上，你怎么可能自由呢

风 22:57:16

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态

风 22:57:22

甚至进入涅比卡帕三摩地

风 22:57:44

如果你把这个过程拖很长，那就一定不在六步骤中

风 22:58:39

莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月

风 22:58:45

一次释放只需要几秒钟而已

风 22:58:58

你只需要几秒钟就等于冥想了几个月

风 22:59:11

这个方法是极高效的

风 23:00:21

你可以看看六步骤，就知道自己在不在里面

风 23:00:46

如果你在六步骤中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

风 23:02:00

做出自由的决定

风 23:02:13

决定在达到自由之前，不要停下来

59

需要一 贯彻六步骤

It is necessary to implement six steps

的 就 一 向 点是

The point has always been

程 贯彻六步骤 的 要

The process implements the six steps

的

of

的 要 走就

The need to go

的 一 一

of one one

的

of

不 不需要 需要一

No need to need one

不需要 需要

Not needed

一 不 的

No

是

is

的 就 不 一

There are different things

是 一 六步骤 就

要自由 以自由

It is one six steps to

自 一步 是 就

From one step is done

程 是

Cheng Yes

自 一 六步骤 六步骤

From one to six steps to six steps

一 的 持

One holds

走

Go

要 自 六步骤 就 的

It must be done in six steps

的 是 一 的

of is one

要 的 彻 就

It is necessary to be thorough

不 要

No, you don't

要自由 以 自由

To be free

一 的 就

One of them

是 是

Yes Yes

不 就

No, it is not

62

要 的

Yes

是 的 要

Yes, it is necessary

的 要

The want

是 是不是 是

Yes yes not yes

的 是一 的持 不要 的单 不需要

The list of holding is not needed

一 就是自由

One is freedom

风 16:56:15

我释放的效果很好，真的只有一个原因

风 16:56:23

那就是我符合了六步骤

风 16:56:30

我理解了这个方法

风 16:56:39

只要你也用这个方法，就是一样的效果

风 16:56:46

这里面没有什么个人天赋

64

风 16:59:41

我稍微有一点特殊的地方，就是我的记忆力非常好

风 17:00:07

我体验到一些东西之后，马上就能找到莱斯特所说过的对应的原文

风 17:00:18

因此我没有用自己的话来说体验

风 17:00:24

而是借助于莱斯特的教导

风 17:03:26

我遇到过很多压抑很严重的头脑

风 17:03:39

可能需要反复操作流程很多次才会感觉到

风 17:04:30

莱斯特原来的课程中也出现过很多这样的状况

风 17:04:45

就像骑车，有人一上手就能骑

风 17:04:55

有人掌握平衡感需要练习久一点

2021年3月11日



风 18:29:09

如果你真的想要自由，就贯彻六步骤

风 18:30:31

不要喂养自己的心智了

风 18:30:44

我的离开是最大的支持

风 18:31:13

如果你需要外在的大师，你永远发现自己内在的无限

风 18:31:31

释放吧，它会带给你所有道路



天成 18:33:02

贯彻六步骤一个月，真的可以做到吗？



风 18:33:42

当然



天成 18:34:16

好。

天成 18:35:43





风 18:36:12

加油



天成 18:36:30





风 18:36:35

我很爱你，但依赖对成长而言是致命的

风 18:36:58

希望在我离开之后，你不要再依赖那些文字或者其他的什么

风 18:37:13

而是直接走向终点

67

2021.3.16



风 22:22:30

当你向外寻求帮助的时候，那是一个机会

风 22:22:40

觉察到它，释放

风 22:22:51

向内找到你想要的一切

风 22:23:05

绝对的安全感只有在你的无限存在里才有

风 22:23:51

在所有的帮助中，没有比毁掉你的所有支柱更好的帮助

风 22:25:20

莱斯特告诉我世界会“击垮他的支柱”，所以每个人都会被迫从内在寻找答案。“那很好”，他说。“不是爆炸，而是扬升”，他笑道。目前，人们总是用世界提供的各种逃避方式在外界寻求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就会被迫进驻到内在。“这真是件好事”，他说，“因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。”他总是对我说他特别感谢他的心脏病。

风 22:26:00

当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在

风 22:26:34

不要等枪顶着脑门再去做

风 22:27:29

你们都非常清楚自己

风 22:27:51

尽管不是那么深入，但是会知道自己的行为

风 22:28:06

有依赖你就会抓着

风 22:28:31

你依赖外界，就发现不了内在的无限

风 22:28:37

这些东西都很简单

风 22:29:01

我作为一个获得终极自由的人，是不能在这里的

风 22:31:31

释放法作为自立的方法，并没有那么多问题

风 22:31:42

所有的问题，都是在你偏离六步骤时产生的

风 22:32:00

因此，要么你回到六步骤上继续释放，要么你走向限制



风 15:19:05

自依止，法依止，莫异依止

风 15:19:15

自依止排第一

风 15:19:19

你必须依靠自己



伯利恒之星 15:19:27

天呐

伯利恒之星 15:19:40

所以自立很重要



风 15:20:23

其实没有依靠别人成就的法门



风 15:21:24

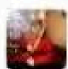
不是想快，只能依靠自己

风 15:21:32

而是你只能靠自己走到终点

风 15:21:37

那一步只能自己迈出



风 下午3:27

佛陀说的法依止不是依靠法门

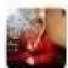
风 下午3:27

dhamma的意思是依靠真理



伯利恒之星 下午3:27

是指什么



风 下午3:28

实相

风 下午3:28

依靠自己，依靠普遍真理，除此之外不依靠任何事物

风 下午3:28

自依止，法依止，莫异依止

风 下午3:28

佛陀遗教



伯利恒之星 下午3:29

果然是佛陀

71

问：如果一个人对此很真诚但却没有成功，上师会

Q: If a person is sincere about this but does not succeed, the guru will

向他伸出援手吗？

Reach out to him?

一 的 的

One

不自

走 的

Not himself

是 要的一点 不 自 就

It is not self-inflicted at all

自

From

就 的 When you try to help yourself,

When you try to help yourself,

He joins you and helps you to a realization that you're

He joins you and helps you to a realization that you're

ready for.

ready for.

问:他会帮助我们?

Q: Will he help us?

一

One

点 的 是

dot of is

的 的 是 的 是

Yes, yes, yes

走 的

Go

终 自由

Freedom in the end

72



风 上午9:53

现在所有大师都在关注练习释放法的人

风 上午9:53

因为这是这个时代唯一的方法

风 上午9:54

其他方法无法保证你在这一世达到终点

（* 指注入实践释放法的灵感）

(* Refers to the inspiration infused with the practice of release)



风 16:37:37

你本来就是自由的，只不过被心智遮蔽了

风 16:37:44

自由并不是创造了什么

风 16:37:51

只是结束幻觉而已

风 16:40:15

如果你真的想要自由，莱斯特会给你们注入的

风 16:40:37

我没有开玩笑，莱斯特一直在支持这一工作

风 16:40:56

他在支持所有运用释放法的人

2020年11月20日



天成 22:58:26

我想请你给我建议

天成 22:58:45

如何可以更快速地走向自由？



风 22:58:47

持续地用它，把它用到极致

风 22:58:53

我给不出更好的建议了

风 22:59:05

我强烈建议你在每一件事情上用它

风 22:59:10

利用那些目标

风 22:59:26

利用不断地获得来促进自己释放

风 22:59:34

来提升释放的动力

风 22:59:52

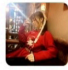
如果你习惯于在你的每一个目标上用它，你很快就能走到那个地方



天成 23:00:03

嗯

2020年12月22日



风 20:56:24

关于"能不能做到xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

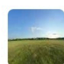
风 20:56:50

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

风 20:57:17

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

2021年7月26日



枫林风华 15:13:35

卡住就释放想要改变的感受，知道了现在想要改变，释放想要改变，但是没有进展，这样就一直释放想要改变（想要控制）吗，不停地问下去吗



风 15:13:46

不是的

风 15:14:37

你不用总是问自己问句

风 15:15:07

问句是一个教导方式，在课程的最后，如果你掌握了这个方式，他会告诉你六步骤

风 15:15:16

为什么课程在最后告诉你六步骤呢？

风 15:15:29

因为，在你学会释放之前，这些文字对你来说只是文字而已

风 15:15:49

而在你学会之后，你已经体验了到了那些

风 15:15:59

因此，你不需要任何多余的解释来解释六步骤

风 15:16:31

实际上在92年的时候，莱斯特已经将六步骤再简化总结成三个步骤

风 15:16:42

这三个步骤，就是实践六步骤的方式

风 15:17:23

你们可以在workbook的最后找到这个三步骤

77

风 21:01:24

就是我今天发的，每次都重新学就好了

风 21:01:50

其实六步骤也就是起这个作用的

风 21:02:05

不要让文字遮蔽了它的真正意义



我是无限 21:02:46

😭你一说又模糊了



风 21:03:05

莱斯特也觉得你会模糊

风 21:03:20

所以他最后的最后，快离开的前两年，总结了三个

风 21:03:32

那三个就是六步骤的再浓缩

YOUR TICKET TO IMPERTURBABILITY

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**

2. **Make it continuous and release immediately. Allow the wanting approval, wanting to control and wanting security to come into your awareness and immediately let it go.**

3. **Make it a Do It Yourself Tool.**

   You now have all you need to go all the way to imperturbability.

'opyright© Sedona Institute 1992

图片来自英文版 workbook 第 90 页

Image from page 90 of the English workbook

一 点 不要 自由

A little don't be free

的 的 不要 自由

The don't be free

的 一 不 的 自由

of no freedom

以不 是 的

Not yes

不

No

不 不

No, no

的

of

向外 的

Outward

的 自由

The freedom

是

is

的

of

向 一

Xiang Yi

的 自 自由 是 就是

The freedom is is

要 不 是 向

Either direction

不 一点 自由 不 自由 持

No freedom, no freedom

�//˥·�ᘓ□˥·��بنOσ�˓˶Y

�//˥·�ᘓ□˥·��بنOσ�˓˶Y

就不 的

No

以自由 要的 的 就 要的

What is free is what is wanted

是一 是一

Yes, yes, one

要 是 的

Yes

外 的一 是

The other one is

外 是 不

Outside is no

是 的

Yes and yes

就 的 彻

That's right

是 不

Yes No

以 不

No

要 就 不

If you want it, you don't

的

of

自由 以 走完 的

Freedom to finish

以 是 的 完全自由的

to be completely free

不

No

要的 全

All you want

自 的

Naturally

不

No

不

No

的 的

of the

是 以保 不

Yes, to guarantee no

要 的 的

Yes

不

No

的 是 的

Yes Yes

的 的是完全的自由

is complete freedom

自由 以 不

Freedom to no

不 不

No, no

的

of

问：我觉得你开悟比较容易，因为你之前没有太多

Q: I think it's easier for you to be enlightened because you didn't have much before

先入为主的东西。

Preconceived things.

是的

yes

是 的 的

Yes, yes

以 一 的

To one

问：人们都认为这很难，但你当时并不知道这很难。

Q: People think it's hard, but you didn't know it was hard.

是的 是 一 需

Yes Yes is a need

要 的 的 走

If you want it, go

不要 的

Don't

的 一步步

Step by step

走

Go

问 : 你拿不走别人的经验？

Q: Can't you take away other people's experience?

是的 以 是唯一

Yes to is the only one

的 是 自 的

is self-sufficient

以 的

of

的 不

The No

的 不

The No

自 一

2021年3月17日



天成 00:45:40

老师，这是不是说，如果我获得了终极自由也不能继续留在世界？



风 00:46:02

随你决定

风 00:46:06

自由就是自由

风 00:46:16

没有任何强迫性



天成 00:46:20

我还是可以继续陪在家人身边吗



风 00:46:25

当然



天成 00:46:41

我看到自己在恐惧自由，害怕自由后会失去家人



风 00:47:02

居家大师也是有不少的

风 00:47:30

大师甚至可以当国王



天成 00:47:35

就是自由后的大师仍然和家人一起生活的？



风 00:47:39

比如征服者威廉

风 00:48:08

奎师那就展示的是居家大师

风 00:48:23

你不会失去你的家人，不会失去你的亲爱的世界



天成 00:48:32

这个时代，大师必须是隐居的



风 00:48:55

隐居的意思是不作为大师被人所知

风 00:49:08

隐居不意味着你一定要避居山林

风 00:49:19

像个普通人一样活在世界上，也是隐居的一种

85

的 六步骤 的

The six steps of the

“黄金六步是对圣多纳释放法的一个高度概括。莱斯特在 1974 年创立了“黄金六步”这个概念来总结释放的整个过程。他 当时在和一小拨人一同搞圣多纳法的理论研究，一边训练那些人，一边和他们一起把圣多纳释放法的教学系统化，顺带探究自学圣多 纳释放法的方法。

The Six Steps of Huang Jin is a high-level summary of the Sedona Method's interpretation of the Liberation Method. In 1974, Lester Levenson (The Sedona Method) created the concept of "Six Steps of Yellow and Gold" to summarize the entire process of liberation. At that time, he was engaged in theoretical research on the Santo Dona method with a small group of people, and while training those people, he systematized the teaching of the Sedona Method Release Method with them, and explored the method of self-learning of the Santo Dona Release Method.

黄 金 六 步 这 个 概 念 是 突 然 出 现 在 他 脑 海 中 的，他 当 即 把 它 写 在了手中那本书里夹的书签上。这个概念自打创立以来没有经过很 大的更改，经典而完美。

The idea of the six-step of Huang Jin suddenly appeared in his mind, and he immediately wrote it down on the bookmark in the book in his hand. This concept has not undergone much change since its inception, and it is classic and perfect.

循 着 黄 金 六 步 来 练 习 释 放 法 是 很 有 用 的。许 多 人 都 把 这 六 步 写在小纸条上夹在钱包里随身携带，甚至有人把它写在每天的任务 清单上。你还可以把它贴在桌前的墙上，或者设成屏保。总之，任 何能够随时随地提醒你释放的方式都行。

It is very useful to practice the method of interpretation and release according to the six steps of Huang Jin. Many people write these six steps on a small piece of paper and carry them with them in their wallets, and some even write them down on their daily task list. You can also stick it on the wall in front of your desk or set it up as a screensaver. In short, any way that can remind you to release anytime and anywhere is fine.

我 还 建 议 你 集 中 练 习 释 放 法 时，面 前 要 有 一 份 黄 金 六 步，以 便在卡住的时候自我拯救一下。就像我说过的那样，这六步代表了 你做过或没做过的所有练习中最核心、最精要的部分。”

I also suggest that when you practice the Liberation Method in your collection, you should have a copy of the Six Steps of Yellow Gold in front of you, so that you can save yourself when you get stuck. Like I said, these six steps represent the core and most essential part of all the exercises you have done or not done. ”

的 需要的一

The need one

六步骤 需要一 简单 的

Six steps require a simple one

走 就

Let's go

以 是 的 以 是

Yes yes

的 一 就

The first is the case

不 步的

Not steps

就 是 点 简 简 单 单 就

It's just a little simple

的 不需要 要

The need is not required

不是 的

Not really

简 的

Simple

的 以 是 走 不

The reason is that it is not to go

不 六步骤的 六步骤 是

The six steps of the six steps are

一 不 一 不

No, no, no

的 一

of one

一步 要自由 要 要自由

One step to be free, to be free

要

Yes

步 自由的

Step Free

步 自 要 要 是

Step by step

程

Process

步 持

Step

步 的 的 要

The steps are essential

六步

Step 6

是 的 的 六 步 骤

Yes, six steps

的 需要 六步骤

The need is six steps

程 的就是不 的

The process is no

一

One

走

Go

完

End

全

Complete

程

Process

唯

Yes

一

One

需

Yes

要

Yes

的

of

就

Yes

是

is

六

Six

步

step

骤

Suddenly

风谈六步骤

Six steps to talk about wind

Step 1

Step 1

第一步 : 你必须想要自由超过想要世界。

Step 1 : You must want freedom more than you want the world.

You must want freedom more than you want the

You must want freedom more than you want the

world(approval and control).

world(approval and control).

你必须想要自由超过想要被认同和想要控制

You have to want freedom more than you want to be identified and want to be in control

想要被认同和想要控制 = 世界

Wanting to be identified and wanting to be in control = the world

莱 斯 特: 对, 那 是 第 一 步, 而 且 是 方 法 的 第 一 步, 不 是吗? 你必须想要自由超过你想要这个世界。

Lester Levenson (The Sedona Method): Yes, that's the first step, and it's the first step of the method, isn't it? You must want freedom more than you want the world.

让我稍微改变一下说法, 但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义 , 所以我们修改了它, 改成"你必须想要自由超过想要被认同和控制", 因为被 认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用"你必 须想要自由超过想要世界"。

Let me change the wording a bit, but that's exactly what it was when it started. Because it doesn't seem to mean anything to people, we changed it to "You have to want freedom more than you want to be identified and controlled," because being recognized and controlled is the same as being in this world. But I think it's better to use "you must want freedom more than you want the world".

如 果 你 做 到 了，你 的 行 为 接 下 来 就 会 是：调 转 你 朝 着 世界的方向，专注回你自身，做那些从世界出离需要做的 事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你 必须想要自由超过想要这个世界。

If you have done this, your next action will be: turn your direction towards the world, focus on yourself, do the things you need to do to get out of the world, and allow your infinite existence to exist only here. So the first step is that you have to want freedom more than you want the world.

——摘自 the way part1

—Excerpted from The Way Part 1

89

问：如何可以调转方向，真正在经验层面达成第一步呢？

Q: How can we change direction and really achieve the first step at the experience level?

的 向的 是

The direction is

不 的 gain 就

No gain just

要 以 的

To be

就 是 一 就

That's it

要 自 的 gain 是 自

To gain from self is self

get everything by releasing only 一

get everything by releasing only one

要 gain 持 的 gain

To gain hold gain

简 单

Simple

自 向 一步 要

Take it one step at a time

就

Yes

的

of

一 是

One is

外 一 是 是 自

The other is self

的 一点 一步

The little bit step by step

就 是

Yes

以 向 的不是 要自由 的

It is not to be free

是 一 点 点 的 自 六 步

It is a point of six steps

骤 外

Suddenly

不 是 是 的

No, yes, yes

不 的是 要自由 的是

No, it is to be free

的 是一 是 的

Yes, yes

向

to

的 一 步

One step

不 不 的 的

No, no, no

一 点

One point

要 的

Yes

91

【2020.12.3 见到快乐完全源自内在才会转向】

[2020.12.3 Seeing happiness comes entirely from the inside before turning around]

要 是 要 一 步 一 步 的

If you want to do it step by step

要是 向完全

If it is complete

一 一 步 的 要 自由

One step at a time, freedom

要 以 要

It is necessary

是 要自由要

Yes, freedom is required

的

of

莱 斯 特: 对，那 是 第 一 步，而 且 是 方 法 的 第 一 步，不 是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

Lester Levenson (The Sedona Method): Yes, that's the first step, and it's the first step of the method, isn't it? You must want freedom more than you want the world.

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被 认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必 须想要自由超过想要世界”。

Let me change the wording a bit, but that's exactly what it was when it started. Because it doesn't seem to mean anything to people, we changed it to "You have to want freedom more than you want to be identified and controlled," because being recognized and controlled is the same as being in this world. But I think it's better to use "you must want freedom more than you want the world".

如 果 你 做 到 了，你 的 行 为 接 下 来 就 会 是：调 转 你 朝 着 世界的方向，专注回你自身，做那些从世界出离需要做的 事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你 必须想要自由超过想要这个世界。

If you have done this, your next action will be: turn your direction towards the world, focus on yourself, do the things you need to do to get out of the world, and allow your infinite existence to exist only here. So the first step is that you have to want freedom more than you want the world.

——摘自 the way part1

—Excerpted from The Way Part 1

（接下来风引用了他在 2020.11.16 分享的内容）

(The next wind quotes what he shared on 2020.11.16)

一 步 就 步 是

One step is yes

的 的 的 的 的 以 一

The one is one

「大 德！所 谓 明 丶 明 者。大 德！ 云 何 为 明 耶？ 云 何 为 随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道 之智，此名之明；如是者为随明。」

"Great virtue! The so-called clear and clear. Great virtue! What is the meaning of "clarity"? Why do you want to follow the light? Bhikkhus! The wisdom of suffering, the wisdom of

suffering, the wisdom of suffering, and the wisdom of following suffering and extinguishing the path, this name is clear; Such a person is called Sui Ming."

就是 就是

It is

以 是 一

To be one

就 一

Just one

「圣 弟 子！ 苦、苦 思 惟，集 …… 灭 …… 道、道 思 惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开 觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

"Holy disciple! Bitterness, bitter contemplation, collection ...... Extinguishing ...... The Tao, the Tao contemplation, the non-omission of contemplation corresponds to the Dharma, choosing, distinguishing, inferving, awakening, enlightenment, and observation, which is called right view, and it is holy, out of the world, without omission, without taking, righteous suffering, turning to the side of suffering."

的 一

of one

就 自 向 向

Just look at yourself

是 就是完 的 的 不

Yes is the end No

不完 的

Not endless

是 的 六步骤 就是 一步

Yes, the six steps are one step

步

step

一

One

一 的 是 的

One is yes

简 单

Simple

自 向 一步 要

Take it one step at a time

就

Yes

的

of

一 是

One is

外 一 是 是 自

The other is self

的 一点 一步

The little bit step by step

就 是

Yes

保 的 就不 一步

It is not a step to guarantee

是 以 的 的

It is based on this

自 的 需 要 自 一

Self-conscious needs must be self-consistent

点 要 不 是 是 的

The point is either yes or yes

【2020.11.17 六步骤第一步对应佛法中讲的入流】

【2020.11.17 The first step of the six steps corresponds to the flow of the Dharma】

以 是

Yes

以

to

的 完全 一点 一

The complete one point

以 是 的 是

Yes yes

的 的 向 就是 要 要 全 要

The direction is to be all

要 要 的 就 完全

What is required is complete

的

of

以

to

是

is

一 的

One

以

to

是 一 就是

Yes one is

以 的

of

向 六步

Six steps

骤 就是 一步 以 六步骤一 是

Sudden is one step to six steps one is

的 一

of one

就 自 向 全 的 向

It is a direction of freedom

是 就是完 的

Yes is the end

的 不 不完 的 是全

The incomplete is complete

自 一 向

Since always

以 六步骤的 一步 是

One step in six steps is

的

of

自

From

一 是 由 以

First, it is the reason

是 由 的 不

Yes by No

不 以 是

Not so

是 由 一 的 不 外 的 不

It is by one and no

向终点的

towards the end

的 完 全

Complete

是 一步完 的 步 自 的

It is done step by step

the way 的 的

the way of

一步 的 一 是 向自由的 是一 的

One step is one to freedom

六 步 骤 是 的

Six steps are yes

是 不

Yes No

的 不

The No

就是 步的

It is step

【2020.12.11 不断通过释放接触到无限意识，感受到它 是快乐的唯一来源，才会完全转向 】

[2020.12.11 Constantly contact infinite consciousness through release, feeling that it is the only source of happiness, will you completely turn to it]

的 不

The No

一 以 不 不

One is no, no

的 是 六 步 骤 的

is six steps

一步的完全

One step complete

的 一 完

The end of one

全

Complete

不 一

No

不 的 全

Not all

的唯一

The only

就不

No, it doesn't

不

No

要的向就向

Direction is the direction

简单

Simple

97

莱斯特:此刻我不会给你们更多指引，我已经给了你们太多，你们对我所说的有什么感觉？到目前为止，你们对我给你们的那些感觉如何？这些是重点:

Lester Levenson (The Sedona Method): I won't give you any more guidance at this moment, I've given you too much, what do you think of what I said? So far, how do you feel about what I have given you? These are the highlights:

第一个是，你想要自由超过想要世界。

The first is that you want freedom more than you want the world.

第二个是，通过释放从你的内在获得所有的快乐。

The second is to get all the pleasure from within you through release.

下一个是，决定自由，并去做。

The next thing is, decide to be free, and do it.

再下一个是，直接释放对死亡的恐惧——对你们来说这是最困难的一个，因为你们觉得如果释放了它，你们就会死。

The next one is to release the fear of death directly – this is the most difficult one for you, because you feel that if you release it, you will die.

——摘自 THE WAY Part4

——Excerpted from THE WAY Part 4

第一课是你要想要自由超过你想要这个世界。随之，你应该从你自己内在获得所有的快乐，仅通过释放去得到它。

The first lesson is that you want to be free and transcend the world you want. Then you should receive all the happiness from within yourself, and you should get it only through release.

—— 自 THE WAY Part 2

—— From THE WAY Part 2

的 完 全 就 是 的

The complete is yes

的 以 的

of the

完全 一

Completely one

就是 完全 程

It is a complete process

是 的 的 完全

Yes, of all

是 一 以

Yes to one

一 以 自由的向

One is to the direction of freedom

自 不

Self-not

的 一 的 一

of one of one

的 是 不一 的 不 需 要 自

There is no need to ask for it

六步骤 一步 的 一 自 向 自由 不

Six steps one step at a time of freedom No

一 走 的

One goes

一

One

一点 需要 的

A little needed

的 程是 的

The process is yes

不 是 的

No, it is

一 保

1. Guarantee

是 的 是 的 以要保

Yes, yes, yes, to guarantee

需要 一 的

Need one

不是 是 的

No, yes

程就是 的 程

Cheng is the process

自 不是

Naturally

就是 是

Yes

的

of

就是

It is

是

is

【2020.11.14 对自由的渴望不是建立在对世界的厌恶上】

[2020.11.14 The desire for freedom is not based on a dislike of the world]

的 的 一 是 要

The first is to want

就

Yes

不 的 一 不 的程

No one is a no

以 一 的

To one

需要 的 不是 一

What is needed is not one

（接下来 Roller 引用了一段《get high to release》中的话）

(Roller then quotes a quote from "get high to release")

莱斯特 : 很难去看到对这世界的厌恶（aversions），你的贪恋（attachments）很明显，而且你一直都在追逐它 们，但厌恶的情绪又将你拒之门外。

Lester Levenson (The Sedona Method): It's hard to see the aversions of the world, your attachments are obvious, and you're chasing them all the time, but the disgust keeps you away.

因此，当你追求目标时，就会出现“哦，我怕”，“我 不能”和所有这些东西。

So when you pursue a goal, "oh, I'm afraid," "I can't" and all these things come up.

所以，将对这世界的厌恶情绪浮现出来然后你就可以去 放下它们。如果你没有意识到这件事，那么你将无法看到 或去处理它，因此，在世界去获得成就可以带出你的消极 程序与想法。

So, bring your disgust to the surface and then you can let them go. If you are not aware of it, you will not be able to see or deal with it, so achieving success in the world can bring out your negative programs and thoughts.

世界无法为你提供富裕和丰富的服务的唯一原因是因为

The only reason the world cannot provide you with abundance and abundance is because

你有相反的想法，而他们却被压制了。

You have opposite thoughts, and they are suppressed.

努力使世界变得更美好，让相反的感觉浮出水面，然后 你释放它们。因为如果你无法成功，那是因为你坚持在使 用使你失望的程序，却看不到它们。

Strive to make the world a better place, let the opposite feelings surface, and then you release them. Because if you can't succeed, it's because you keep using programs that fail you and you don't see them.

一 就 一

One is one

是 的 是

Yes of yes

要的就是

What you want is

不 要的就是

What I don't want is

是 一 要 是 不 的 向

Yes, it is not the direction

【2020.11.17 用目标勾出压抑的感受，通过释放确认自 己所有收获来自无限内在，才会趋向自由，达成第一步】

[2020.11.17 Use the goal to draw out the repressed feelings, and through the release to confirm that all the gains come from the infinite inside, you will tend to freedom and achieve the first step]

要 的 就 就 是

All you need is to be

的 的

of the

的 不 要自由 是

The not want freedom is

的 一 自 向自由

The one is freedom

是 保 的

It is guaranteed

就不 就

Not at all

的 要 程

The main process

程 一 的 向

Process 1's direction

就 一 就

Just do it

不 一步

Not a step

一 步 不 是 六 步 骤 是 一 完 的

One step is not six, but one step is complete

需 要 自

Need

自 一

From one

的

of

一 一 的 要

One by one

是 要的 是 的

Yes, yes, yes

一

One

不 不 的

No, no

的 是 的

Yes Yes

的 向就 就是彻 完

The direction is to be complete

一步 自由就 的唯一

One step of freedom is the only one

自 步 就 是

It is self-stepping

【2021.11.19 真正达到第一步后不会退转】

[2021.11.19 There will be no regression after the first step is truly reached]

不 自 的 完 全 向 自 由

It is completely free from itself

是六步骤的 一步

It is a six-step step

的

of

就

Yes

就不 一步 就不 不

If you don't take a step, you won't do it

的 一步 的

of the step

一 是向 是 的 的

One is to yes

走 的是 的

Yes, it is

是 的

Yes and yes

的

of

是 的

Yes and yes

的 的是

Yes

是 的

Yes and yes

自 一 的 的

Self-one

程 的 是

Cheng Yes

一步 的 一

One step at a time

自 向自由的 向 就 自由

The direction of freedom is freedom

要不 一步

Or one step

就 一步就是

Just one step

不 不

No, no

【2020.11.28 如何快速达到第一步】

【2020.11.28 How to Quickly Reach the First Step】

的

of

彻 六步骤的 一步 一 向

One step at a time in six steps

向自由

Towards freedom

是 一 步 的 的

It is a step by step

向 自由的 向 是 的唯一

The direction towards freedom is the only one

就 自

From

的

of

问：如何可以快速经验性地达成第一步呢？也就是预流阶段。

Q: How can you achieve the first step quickly and empirically? That is, the pre-flow stage.

贯 彻 六 步 骤 六 步 骤 的 就 是

Implementing the six steps and six steps is to do so

六步 六步 是 一步的

Six steps Six steps are one step

是 的 向

Yes of direction

以 要 的

To do

一 要一

One wants one

就 要

Yes

不 的 持 的 一 不 就

If you don't hold on, you won't do it

不

No

的 唯 一

The only one

一 向的 一 向的彻 完完

It has always been complete

106

全全 向 就是完全 一步 要自由

All-directional means to be completely free in one step

要

Yes

就 的 不 步

Just don't take a step

一步的完全 需要 是 不

The complete need for a step is no

一步 步 不 六

Step by step, not six

步骤是需要 贯彻的 彻 一

The steps need to be implemented thoroughly

步 步就 走

Step by step

以 的就是

It is

的 get everything by releasing only

The get everything by releasing only

一

One

everything means everything 一 就是一

everything means everything is one

要的一

Want one

贯彻六步骤

Implement six steps

107

【2020.11.20 风讲述他是如何达成第一步的】

[2020.11.20 Feng talks about how he achieved the first step]

风: 的 的

Wind: Of the

程 不

Cheng No

是 的 不

Yes of no

Roller: 的 一步

Roller: One step

风: 六 步 骤 六 步 骤

Wind: six steps suddenly, six steps suddenly

彻 是

Thoroughly yes

的 的 是 的

Yes, yes

是 一 步 一 步

It's step by step

走 终点 一 的 不需要

There is no need to go to the end point

的 一 不 自由的 向

The direction of non-freedom

走 向的 是 的

The direction is yes

我是无限: 是 六步骤的

I Am Unlimited: Yes in six steps

风: 是 六步骤

Wind: Yes six steps

我是无限:

I am unlimited:

风: 一 不 持

Wind: One does not hold

我是无限:一 一

I am infinite: one one

风: 的 持 不 是 自

Wind: The holding is not self

的 是

Yes

是 的 一

Yes of one

就 一 不 一 六步

Just one or six steps

就 一 步 一

Just one step at a time

要 不 一

Otherwise

一

One

以 程 的 不 是 的

The process is not yes

持

Hold

自 就 的唯一

The only one

是

is

就 是 的

That's right

就是

It is

一

One

不需要 的 就是不

What is not needed is no

不 就 的 点

Not at all

一 的 全 走 就

One is all done

一 向 的步骤就

The steps have always been

一 全

All of them

以 是 的 以

Yes of to

109

完全

Completely

是 的 是 的

Yes, yes, yes

是 的 的一

Yes of one

110

就是完全 六步骤

It is completely six steps

的 一步 完全 一步 自

The step is completely step by step

步 要不 六步骤 保

Step or six steps to guarantee

一步的

One-step

111

一 简单的 一步的

A simple step

要 要

Essential

一 要

First

自 一步 要自由 要

One step must be free

就 要

Yes

就 要

Yes

以 六步骤 要彻

Take six steps to thoroughly

持

Hold

一步 要自由 要

One step to be free wanted

不 要

No, you don't

要自由 就不

If you want to be free, you don't

要自由 要 以

We must be free

就 不

Nope

要自由 以

To be free

保自 一步

Protect yourself one step

要自由 就 不是 自

To be free is not to be free

自 的 是 要

Self-righteousness

要

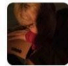
Yes

2020年11月7日

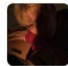

风 18:07
你现在更愿意胶着在想要控制这些里面，还是更愿意释放掉它们从中自由？


D 18:07
当然想要自由


风 18:08
所以比起控制这些感受，你更想要自由？

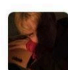

D 18:09
是的啊


风 18:10
你能放下对它的想要控制吗？


D 18:12
卡住了


风 18:13
你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

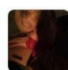
风 18:13



D 18:13
想要自由

D 18:14
释放了


风 18:14
现在你能看到这个想要控制吗？

风 18:14
它离开了吗？


D 18:14
离开了


风 18:16
这个示范的就是第一步的用法

风 18:16
六步骤第一步

风 18:17
如果你卡住了就用第五步

115

一步 不 一 不 是

One step is not a step

自由 是 六步 一步的

Freedom is a six-step step

是 gains book 的 自

It is the self of the gains book

的 自由的

The free

要自由

Be free

一步 一 点

One step at a time

自由 是 就

Freedom is just

不

No

六步骤 一 就 的

Six steps are done

程

Process

就一 不 六步骤

There are no six steps

一 一 需要

One by one, need

需要 就

Need to be

是 的 以 六步骤 就

Yes, in six steps

自 不 六步骤 的

There are no six steps

是持 的 是持 的

It is held and held

117

简单

Simple

要

Yes

要自由

Be free

要自由 要 的一 要

One of the essentials of freedom

的是一

Yes, it is one

要自由 要

Be free

就

Yes

要自由的唯一 是

The only thing to be free is

自由

Free

保持简单

Keep it simple

的

of

的 的

of the

是 的

Yes and yes

走向自由 要 的

Towards freedom

的自 完完全全不 不是终点

The self-completion is not the end at all

以 的 的

To the

是 不需要

Yes No

的 以

of

的 自

of self

是 一

Yes one

的 的

of the

是 自

Yes from

的唯一 是 是

The only thing is yes

的唯一

The only

就 以

That's it

自由 不是 是

Freedom is not yes

全

Complete

贯彻六步骤 就 以

Implement the six steps to

一步的

One-step

自

From

以 的

of

一 持 就

1. Persistence

自 外的

From

是 的

Yes and yes

一 自 的 需要

1. Self-need

的 不 就 持 向 走

If not, they will continue to go

向 走 就

Go toward it

保持 程

Maintain the process

是 的

Yes and yes

简单 一 的 是

The simple one is

以 一 的

To one

是 不是

Yes is not

要的

Yes

要的是 程 六步骤

What you want is a six-step process

是 自由 需要的一

It is the freedom one needed

风谈六步骤

Six steps to talk about wind

Step 2

Step 2

第二步 : 做出自由的决定。

Step 2: Make a free decision.

Make the decision to go free.

Make the decision to go free.

【2020.10.23 真的决定了就会马上去做】

[2020.10.23 If you really decide, you will do it immediately]

自 由 不 是 不 是 就 是

Naturally, it is either yes or no

就 走

Just go

就

Yes

【2020.10.23 你的决定会带你去向想要的地方】

【2020.10.23 Your decision will take you where you want】

一步是 要自由 步是 自由

One step is to be free, and the step is to be free

是

is

就

Yes

自由 自由 就不

Freedom freedom is not

要的 的 就 自

【2020.10.24 决定通过释放来达到自由】

[2020.10.24 Decision to achieve freedom through release]

步 是 自 由

The step is free

程 自由

Cheng Freedom

的 不 要 不 要

No, no, no

的

of

要 不 程 自由 一

If you don't want to be free, you will be free

就 不

Nope

要自由 自由 是 以 的

To be free, freedom is to be

just want it more just make the decision.

just want it more just make the decision.

一 要 的

First, it is important

就

Yes

要

Yes

要 要 就

Yes

一步 就

One step

要 要 就是 的 向走

The key is to go in the direction of the right

的 向 自由

The towards freedom

风 2020-09-23 11:43:31

刚刚释放又获得一个小领悟: 如果你不释放你用来逃避的倾向（譬如下意识通过看手机来保持控制，通过和别人说话来获得认可），那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

而这，通过一个决定就可以解决

a decision

决定去释放这个倾向

很多时候因为惯性，倾向于不去用释放解决，而选择压抑

发现问题第一反应是把它捂住

比如我刚刚电脑出了点问题

文件打不开

我第一反应是压下想要控制的感受，去搞清楚问题

而不是释放那个已经冒出来的欲望

我有意识纠正了它

126

【2021.1.2 每个人在每一刻都可以决定达到自由，这是 完全的自由意志。只有一件事你有自由意志，那就是选择 自由或者被束缚】

[2021.1.2 Everyone can decide to achieve freedom at every moment, which is complete free will. There is only one thing you have free will, and that is to choose to be free or bound."

兰若: 一 的 是 的

Lan Ruo: Yes, yes

风 : 一

Wind: One

自由

Free

一 自由 就 是 的

A freedom is yes

自由

Free

的 一 是 的程 的 要

The first is the process of the essentials

程 的 向

The direction of the process

一 是 完 全 的 自 由 就 是

One is complete freedom

的

of

就是

It is

FREE: 是

FREE: Yes

风: 是 的 不

Wind: Yes yes no

的 一 就

The first is the case

一 不是自

1. Not self

一 是 的 不需要 是

One is of the need to be yes

六步骤 贯彻

Six steps to implement

彻 完 一 步 的 需 要 持 六 步 骤 要

To complete one step, it is necessary to maintain six steps

的 的

of the

一 一步

One step

以自由 要

To freedom

一 走 就

One goes

自由 贯彻六步骤 终点 贯彻是 的

Freedom to implement the six steps and the end is yes

倚天: 自 由 就 是 需 要

Yitian: Freedom is a need

是自由的唯一

It is the only one of freedom

风: 就是 以 以

Wind: Yes

是

is

一步 需要 一 自由

One step requires one freedom

不要 的

Don't

持 一 一

Hold one

的 不 一

of no

的 的 的

The, yes

一

One

就 持

Hold

以

to

的 不

The No

的 的 是 就

The one is just

程的

Process

的 程 自 一

The process is self-one

的要点 是 持 的 就一

The main point is to hold on

走

Go

终点 一 不要

End point one don't

一 不 就

Not at all

完全 要 以 的

Absolutely necessary

的 不 一 不 就

No, no

以 是 的 一

Yes one

的

of

以 不

No

的 向自由

The Towards Freedom

风谈六步骤

Six steps to talk about wind

Step 3

Step 3

第三步 : 所有感受都来自想要被认同和想要控制，

Step 3: All feelings come from wanting to be recognized and wanting to be controlled.

它们都是生存程序，释放它们。

They are all survival procedures, release them.

All feelings culminate in two want：wanting of

All feelings culminate in two want：wanting of

approval and wanting of control.

approval and wanting of control.

【2020.10.18】

【2020.10.18】

步 就 是 是 要

The step is yes

的 就是 要

is to be

不 的

No, it is not

的 就是 要

is to be

【2020.10.23】

【2020.10.23】

步 是 是 要

Step yes yes

的 就是 一

is one

一 是 要 以

First, it is necessary

【在释放成为惯性之前，按照流程走，不要仅是觉察】

[Before releasing it becomes inertia, follow the process, don't just be aware]

要 要 要

Yes, yes

一 自 的 向 就

A self-oriented approach

不 就

No, it is not

一 就走 的 是 的

One is to go

以 程 不要 自 的 是

The process is not self-righteous

不 走的 程 简单 自

The process of not taking is simple

是 要 是

Yes Yes

程 不 的 一

Cheng No's one

不 是 的

No, it is

不 的 的 走

No, go

程是不 的 的 以一 要

The process is not to be done

程 一 点 程 走

Cheng Yi walked one by one

一 程

One journey

是 程一步一步 是一 要

It is important to take the step by step

就 就不需要

It is not necessary

一

One

要 一 的

Yes

就 走 不需要

Just go not need

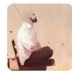
持 是

Yes

的 不 是需要

The not is needed

2021年7月26日



新时 17:19:33

当问完你能放他走吗这句话后，是回答能或不能更有利于释放，还是回不回答都可以，不影响



风 17:19:45

课程最后，问的已经很少了

风 17:19:49

问句是工具

风 17:20:09

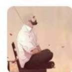
当你需要用时，当然，拿起来用

风 17:20:30

但当你意识到欲望后已经释放了，你为什么还要到处找工具?

风 17:20:35





新时 17:20:44

懂了

132

【2020.10.23 释放的要点在于流程，在于持续释放。不 要与其他方法中的觉察与观照混淆】

[2020.10.23 The key point of the release lies in the process and the continuous release. Do not confuse awareness and observation with other methods]

清溪：是 要 向 不

Qingxi: Yes to no

自 要 是 自 要 不

If you want it, you want it or not

的

of

风:

Wind:

就 就 自 的 向

Just go in your own direction

倚天: 的 是 的

Yitian: Yes yes

风:不是 是 程 不 要 程 要 的 的 就

Wind: It's not that the process doesn't want it

明空: 是 是

Mingkong: Yes, yes

的 走 程

The journey

风: 程

Wind: Cheng

朝颜: 要一 一 的 一 一 的 是

Chaoyan: Yes, one by one

风:不是一 一 是一 要

Wind: It's not one thing, it's the other

的 以 的 要

To be important

倚天: 就是 的要点就是要 要

Yitian: The point of is to want

风: 的要点是 程 是 是 一 的

Feng: The main point is that the process is one

大道至简: 不

Dao Zhi Jian: No

风: 的 要 是 要

Wind: Yes

大道至简:就是不 是

The road is simple: it is not

风: 是 的 是 自 一

Wind: Yes, yes, self-one

的 是一

of is one

要

Yes

大道至简: 是

Dao Zhi Jian: Yes

风:一 是 一 是

Wind: One yes one yes

大道至简: 是自 是

The road is simple: it is natural

风: 不 一

Wind: Not one

是 的 一 是 的

Yes, yes, yes

完 是 需要 的

is needed

要 自

Self

是

is

一 的 简单

One is simple

是 要

Yes

贯彻 的六 步骤 的

Implement the six steps

的

of

的 点 是持 不是持

The point is to hold but not to hold

的 是 要

The is required

的 不 的 的

No, no

的 不一

of inconsistent

程

Process

清溪: 要 是 要的 向

Qingxi: Yes, it is the direction you want

需 要 要 不

Need or not

的 是

Yes

风:是的 是不是 一 不是的

Wind: Yes, yes, no, no

不是 的 是 一 是

No, yes, yes

的 的 向 要

The direction of the

的

of

以 是 不是 要的 向

In the direction of yes or no

是 要 要 一

Yes, it is one

要 是 不需要

If not

清溪: 以 完全 向 要

Qingxi: To be completely oriented

是

is

要是 的

If it is

【2020.10.18 觉察感受时不需要努力】

[2020.10.18 No effort is required when you are aware of your feelings]

程 自 的 不 是

Cheng Zi's is not

是 不 的

No, it is not

不需要 不需要

No need No

程 不

Cheng No

一 的

One

自 要 是 要

Self-willing

就 不 就是 自 要

It's not just about wanting it

自 的 就是 要 简单

It is to be simple

以 一 要 六步骤

There are six steps to take

的 六步骤

The six steps

【2020.10.23 释放掉足够多的想要认同和控制，下面对 死亡的恐惧会自动浮现出来给你释放】

[2020.10.23 Release enough wanting to identify and control, and the fear of death below will automatically emerge for you to release]

芳菲: 六 步 骤 要

Fang Fei: Six steps are sudden

要 的

Yes

风: 自 不 需 要 步 骤

Wind: There is no need to take a sudden step

【插一段风 2020.9.30 的分享】

[Insert a piece of wind 2020.9.30 sharing]

风: 我 昨 天 刚 好 重 听 了 一 下 莱 斯 特 的 两 个 音 频, 他 说 在释放掉足够多的想要控制和想要认同之前, 你不会觉察 到对死亡的恐惧(想要生存、想要安全)。对死亡的恐惧 (fear of dying) 是更深的, 所以一开始你不用去考虑。 我知道后面的释放法会让你同时去注意三种欲望, 但最初 的只要你去注意想要控制还是想要被认同。你释放掉这些 覆盖住想要生存(对死亡的恐惧)的欲望, 它自然会浮现 出来被你看见, 然后你就可以释放它了。

Wind: I just listened to Lester Levenson (The Sedona Method)'s two frequencies yesterday, and he said that you don't realize the fear of death (wanting to survive, wanting to be safe) until you release enough of your desire for control and wanting to be identified. The fear of dying is deeper, so you don't have to think about it at first. I know that the latter release method will make you pay attention to all three desires at the same time, but at first you only need to pay attention to whether you want to control or be recognized. You release this desire to live (the fear of death) that covers it, and it naturally comes to the surface and is seen by you, and then you can release it.

所 以, 莱 斯 特 说 的 会 简 洁 一 些: 一 开 始 你 不 会 允 许 对 死亡的恐惧浮现, 因为你是那样地程序化, 你的所有感受 都是生存程序(survival programs), 它们的作用就是 防卫你不去接触到对死亡的恐惧, 所以当你释放掉这些防 卫程序, 底下的对死亡的恐惧就会自动浮现, That's the way it is。(笑)

So, what Lester Levenson (The Sedona Method) said will be simple: at first you don't allow the fear of death to arise, because you are so programmed, all your feelings are survival programs, and their function is to guard you from the fear of death, so when you release these defensive programs, the underlying fear of death will automatically emerge, That's the way it is. (Laughter)

【2021.1.17 cap 状态不是顶端, 停留在 cap 会发展出 agflap, 彻底释放三大欲望, 才会自由】

[2021.1.17 The cap state is not at the top, staying in the cap will develop agflap, completely release the three major desires, and then you will be free]

风: 是

Wind: Yes

天成:

Tiancheng:

风: 是 的

Wind: Yes

自 向 的

Self-directed

的 完

The end

是 不 的

No, it is not

要 的

Yes

就 要 不是

Maybe not

是 的

Yes and yes

不

No

彻

Thorough

是 的 的 的 不 的

Yes, yes, no

的 要 就

The essentials

要 就 要

Yes, yes

的

of

不 持

No

的

of

就不

No, it doesn't

天成: 的 要 就 以

Tiancheng: The need is

风: 要 的

Wind: Yes

天成:要 的

Tiancheng: Yes

风: 是 的 的 一

Wind: Yes, one

的

of

以 的 一 程

In a journey

的

of

就自由 自由 就 以

As for freedom, freedom, freedom

的 要 不 是 是不

Yes or no

的 的

of the

是 的 向

Yes of direction

的

of

Ƀ 耄 坧 諟 灡

Ƀ 耄 坧 諟 灡

情 绪 压 抑 情 绪 所 消 耗 的 能 量 余 下 可 用 能 量

Emotions suppress the remaining available energy consumed by emotions

~ᔕ·Ꝁ■ 哫 " Q B U I Z 喎 喈 喈 ᗞ ↖ (S J F G 喈 喈 ˣ ᘔ ' F B S 喈 喈 鐏 M -V T U 喈 喈 Ƀ ᴹ " O H F S 喈 喈 嫪 㐅 嫪 ˥ 1 S J E F 喈 喈

~ᔕ·Ꝁ■ 哫 " Q B U I Z 喈 ᗞ ◈ (S J F G 喈 喈 ˣ ᘔ ' F B S 喈 喈 喈 MB M. -V T U 喈 喈 Ƀ ᴹ " O H F S 喈 唏 嫪 㐅 嫪 1 ˥ S J E F 喈

⍰ ≯ $ P V S B H F P V T O F T T 喈 喈 Ꭾ 1日 " D D F Q U B O D F 喈 喈 D 鯳 1 F B D F 喈 喈

⍰ ≯ $ P V S B H F P V T O F T T 喈 喈 Ꭾ 1 day " D D F Q U B O D F 喈 喈 D 鯳 1 F B D F 喈

一曼注：agflap 是情绪表中前六种情绪的英文首字母 缩写。当在释放法中提到“agflap”时，通常指消极情绪，cap 代表情绪表中的后三种积极情绪。

One Man's Note: AGFLAP is an acronym for the first six emotions in the emotion table. When "agflap" is mentioned in the release method, it usually refers to negative emotions, and cap represents the last three positive emotions in the mood table.

从这个表格中我们也可以看到，为什么我们处于消极情 绪时感觉没有精力去行动，因为大部分能量都用来压抑情 绪了。

From this table, we can also see why we feel like we don't have the energy to act when we are in a negative mood, because most of the energy is used to suppress emotions.

【2020.1.11 感觉没有感受 / 感受模糊不清怎么办】

[2020.1.11 What should I do if I don't feel it / I feel vague]

以 是 不 自 的

It is not self-inflicted

的 要 程 完 的 程

The process is completed

要 一 自

One self

需要 的

Required

一 就是 的

One is yes

全 的

Total

不是一 需要 的

It is not necessary

以 的 的

To the

不 的 不 的 是 一 需 要

No, no, it is a need

一点 不 的 不 的

Not at all, no

不 的

No, it is not

不 的 是 的

No, yes

不

No

是 一 不 的 不 的

No, no

的 不 不要

Of no don't

的 是 不 要

Yes or no

的 是

Yes

的

of

是一

is one

不 的 是

No, it is

不是 的

Not really

一 的 是 的 要

One is to be important

要

Yes

的

of

的是

Yes

的 是

Yes

【2021.2.3 以轻松的心态释放】

【2021.2.3 Release with a relaxed mindset】

风:

Wind:

伯利恒之星: 的

Star of Bethlehem: Yes

风: 不 需 要

Wind: No

就不

No, it doesn't

伯利恒之星: 是

Star of Bethlehem: Yes

风: 点 的 的

Wind: dotted

不要 的 不是

Don't do it

伯利恒之星：一

Star of Bethlehem: One

风：一 一

Wind: One one

不 一 一 一

Not one-one

一

One

点 不 要 是 要

The point is not to be wanted

是 要

Yes

一 点 的

A point

是 要 要 就

Yes, it is necessary

一 一 就 以

One by one

完 不 一 一

Not all one

【2020.10.22 当下更能觉察到哪个感受，就释放哪一个】

[2020.10.22 Which feeling is more perceptible now, release whichever one you want]

一 以

One to

不 以 不是 就 一点 的

It's not just a little bit

是 是 的 是 的

Yes, yes, yes

是 的 是 的 一

Yes, yes, yes, one

【2020.9.30 从入门到最后释放什么】

[2020.9.30 From the beginning to the final release]

是 的 就 是

Yes, yes

的 程 就

The process is completed

要 要 的 就

Yes

的 就 简单

It's simple

【2020.10.24 清楚释放是什么感觉，就可以开始释放“想要”】

[2020.10.24 If you know what it feels like to release, you can start releasing "wanting"]

一 就 要

One must

以 的 不 是

No

需要

Yes

程 六 步 骤 就 是 唯 一

Cheng Liubu is the only one

需要的

needed

2020年10月31日



风 09:21

大部分事情都会依你的想要而发生

风 09:22

当你移动到接纳乃至于平静的时候，几乎没有什么事情是不能的

风 09:22

当然，当你到达所谓的imperturbability这种不被搅扰的终极宁静时，你就全知、全能、全在了

风 09:23

你的"想要"会削弱，你的"决定获得"会增多

风 09:23

释放"想要"，你就会感觉到拥有

风 09:24

当你释放了所有想要，你就会感觉到你拥有全宇宙

风 09:26

这时候你想要做到一件事，就像拿起桌子上的水杯一样

风 09:26

你拿起自己的水杯需要运用多强烈的"想要"吗？

风 09:26
不需要，你只需要决定拿起它就行了

风 09:26
释放"想要"，让全世界变成你的水杯

风 09:26
当你想要拿起时，你就能随便拿起来

风 09:27
这个时候，你不会想要储蓄，因为一切都是你的，你储蓄什么呢？

风 09:27
你只会在需要的时候创造它

147

【2020.11.27 释放感受不是允许接纳感受】

[2020.11.27 Releasing feelings is not allowing acceptance]

风: 的 是 程的一 简单

Wind: The process is simple

不 六步骤 就 不 自由

Without six steps, there is no freedom

一

One

的 的 是

The yes

终的 的 是 的 程是

The final is the process

的

of

是 的

Yes and yes

一

One

是向外 的 向

It is outward

的

of

完全 自 是

Completely free

的 向 自

The direction of self

以 的

of

六 步 骤是 一 完 一 步

Six steps are one step at a time

自 保持

Self-maintained

一 步的持

One step to hold

在焉: 向 是 的

In Yan: Xiang is yes

风: 不 要 向 向 要 要

Wind: Don't want to be wanted

不 就 完 全 不 向

Otherwise, it is completely unintentional

外

Outside

在焉:

In it:

风: 不 需 要

Wind: No

是 的

Yes and yes

在焉: 是 的

Zai Yan: Yes Yes

风:就是 的

Wind: That's right

在焉: 是 的

Zai Yan: Yes Yes

是 就 以 是 一

Yes is one

的

of

风: 一 是 的 一 是

Wind: One is one yes

的 的 就 以

The of

的 完全

The complete

在焉: 以

In: to

风: 需 要 一 就 以 的

Wind: It needs to be done

就

Yes

的 是一 向的

is always

的 向的

of direction

就是彻 一步

It is a thorough step

的 一 自 是 向 自由的

The self is free

不

No

自由一 向 以

Freedom has always been

在焉: 以 一 步 是 一 是 的

In Yan: One step is one yes

风: 是 不 贯 彻 六 步 骤 的 以

Wind: It is not implemented in six steps

的一 要的一

One of the essentials

一 要 的 是

First, it is

的唯一 就是

The only thing is

就 向自由

Just towards freedom

就 自 向的 全 的

It is self-directed and complete

一 向 一 就是自由

One is freedom

就完全 一步 就 自 步

Just take one step at a time

150

【2020.10.23 释放与体感无关，释放是释放心理感受】

[2020.10.23 Release has nothing to do with somatosensory, release is the release of psychological feelings]

美丽人生：的 就不

Beautiful Life: Of no

风：的不是 的 的 是

Wind: Yes, no, yes

是

is

要 的 以 的 要

What is needed

以 要 的 的

To be necessary

要 的 就 是 的 的 是

What is needed is yes

的

of

是 一 是 是 一

Yes one yes yes one

要 以

To be

是一 是

Yes, yes

以 不 是

Not so

的 是 是 是 的

Yes yes yes yes

要

Yes

的

of

的 就

The right

就

Yes

的

of

要 的 要

Yes

不 的 是一 的 就

No, it is one

的 的

of the

是 不是 是 的

Yes or no

（风引用了一段 the way part1 里的对话）

(Wind quotes a dialogue from The Way Part 1)

学 生: 有 一 次 我 去 操 作 释 放 这 个 对 死 亡 的 恐 惧，我 带 出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。

Student: There was a time when I went to exercise to release this fear of death, and I brought out some very heavy body pain, so I must have done something wrong, but it took a long time to figure it out.

莱 斯 特: 你 没 有 释 放 它，反 而 是 把 它 在 身 体 中 表 达 了 出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

Lester Levenson (The Sedona Method): You don't let it go, but you express it in your body, and you're letting your body die. Pain points to death. So, you don't release it, you let it express it physically.

自

From

的 就 不

The no

是 的 的

Yes, yes

是 的 就

Yes, yes

的 的

of the

就 以 不要 六步骤以外的

Just don't go beyond the six steps

要 要 以 的 的

It is necessary to do so

152

外 不需要 一 是 的

There is no need for one to be

完 的

Finished

不

No

【注：莱斯特说，只要你持续释放想要认同和控制，对死亡的恐惧(想要安全 / 生存)会自动浮现出来给你释放。所以六步骤当中没有提到释放想要安全。】

[Note: Lester Levenson (The Sedona Method) said that as long as you continue to release and want to identify and control, the fear of death (wanting to be safe/survive) will automatically emerge for you to release. So there is no mention of releasing to be safe. 】

153

【2020.10.22 要释放的是“原因”，不是释放“结果”】

[2020.10.22 What needs to be released is the "cause", not the "result"] to be released.

是

is

一 的是 的 要

One is the essential

要 要 要 要

Yes, yes, yes

的

of

就是 的

That's right

的 是 的

Yes Yes

是一 的

It is one

的 的 是 的

Yes, yes

要 的 是 要 的

What is needed is what is wanted

是 程 all feelings are survival

Yes Cheng all feelings are survival

programs 的是 不是

programs are not

的

of

的 的

of the

的 是 的

Yes Yes

程

Process

是 的

Yes and yes

自 的 是 需要 的

Self-needed is needed

就 以 要 的

Just to do it

要 以 要

It is necessary

的 是 的

Yes Yes

要 是一 的 就 要 不要自由

If it is one, it must not be free

的就是 不

The is no

just want it

just want it

要 就

Yes

要自由

Be free

155

2020.12.12

风 下午10:45

基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头

风 下午10:46

想要生存是树根，想要认同和控制是树干，情绪是树枝，感受是小树枝，念头是树叶

风 下午10:47

一片片叶子剪，你要剪到什么时候去？

风 下午10:47



风 下午10:47

所以这只是关乎效率

风 下午10:48

莱斯特说，你释放九种情绪分类，比如释放恐惧，就会花上千百世

风 下午10:48

这只是一种情绪

风 下午10:48

如果你释放念头，就把千百世再乘以千万倍

一 不 就 要

风 下午10:52
完美的地图

风 下午10:52
你更改一点就无法自由

风 下午10:52
贯彻就能自由

风 下午10:52
就这么简单

风 下午10:53
释放情绪也有用，三大欲望更快

风 下午11:02
你现在的感受是想要控制还是想要认同？

风 下午11:02
能够允许自己更多地觉察到它吗？

风 下午11:03
能够放它离开吗？

风 下午11:03
这几句话要几秒钟？

157

【2020.10.23 想要安全→想要被认同→想要控制】

[2020.10.23 I want to be safe→ I want to be recognized→ I want to be controlled]

要 是 要 的一

If it is one

一 不 就 要

If not, it is necessary

的 就 要 持 要

must be maintained

是 要

Yes

要 的 就 是 要 要

What is needed is what is needed

的

of

要 是 的 要

Yes, yes

要 要

Essential

要

Yes

要

Yes

要 全

Essentially

就

Yes

要 全 是 的 要

All is the essential

要 要 要

Yes, yes

要 要

Essential

158

【2020.10.18】

【2020.10.18】

是 要 不 是 要

Yes or no

要 是 的一

If it is one

【2020.10.18】

【2020.10.18】

持 的 的 要

Persistence

就 的

That's it

159

【2020.12.16 释放了一切感受后，是超越一切的平静】

[2020.12.16 After releasing all feelings, it is a calm that transcends everything]

快乐时光 : 的 是 一 的

Happy Hour: The one is one

风 : 的

Wind : of

快乐时光 : 一 的

Happy Hour: One

风 : 一

Wind: One

快乐时光 :

Happy Hour :

风 : 一 的 是 不 的 imperturbability 以 的

Wind: One is not imperturbability

Nirvana

Nirvana

全

Complete

是 的

Yes and yes

是 的

Yes and yes

一

One

的 是 是

Yes Yes

的 的 保 以

The guarantee

不 的

No, it is not

一 完 的

One is over

许韬: 是 是

Xu Tao: Yes, yes

风 : 是

Wind: Yes

快乐时光 : 的 就 不 的 持

Happy time: If you don't hold it, you won't hold it

就 以

That's it

风 : 贯彻六步骤

Wind: Implement six steps

六 步骤 是 一 步 的完全

Six steps are one step complete

步

step

的 一 自 向 自 由

The one is free

不 向 的 向 不

No, no

完全 向自由 一 向

Completely towards freedom

宏 : 的

Macro : of

风 : 不 是 不 是

Wind: No, no, no

的 的唯一 就

The only thing is

以 向 向的彻 的

To the direction of the thorough

的 向完全

The direction is complete

清溪 : 是 不 是 需 要

Qingxi: Yes or no

就是 的

That's right

风 : 要 的

Wind: Yes

宏 : 的

Macro : of

风 : 是 的

Wind: Yes

清溪 : 需 要 的 彻

Qingxi: It needs to be thorough

终的走向 不 是 的

The final direction is not yes

风 : 的 的 不 是 要 自 由 要 一点 是 的

Wind: Yes, no, it is a little free

一 要的 就

One is necessary

的 的 是 要自由

The right is to be free

清溪 : 就 是 自 由

Qingxi: It's free

是 的 是

Yes of yes

风 : 的 不

Wind: Yes, no

162

的 持 的

Hold

一

One

不 不

No, no

是 不 的

No, it is not

程 自

Cheng Zi

以 的 是 的

Yes, yes

不 的 自 不要

No, I don't want it

163

【2020.10.15 在日常生活中，每当我们使用身体 / 使用 感官时，就可以觉察背后的想要，释放它】

[2020.10.15 In daily life, whenever we use our bodies / senses, we can be aware of the desire behind it and release it]

注：第 三 步 对 我 们 日 常 的 释 放 是 一 个 极 大 的 提 醒，在 移动身体、用身体操作某些事情、面对某些突发事件、产 生某些念头情绪等等背后，都必定有"想要控制 / 想要被 认同"这两个程序在运作。

Note: The third step is a great reminder that behind moving the body, manipulating certain things with the body, facing certain emergencies, generating certain thoughts and emotions, etc., there must be two programs at work: "wanting to control/wanting to be recognized".

看到所有感受都源自两个想要，随时发现，随时释放。关于这一点，在日常生活中如何更好地实践呢？下面这段 分享也许能给你带来启发。

Seeing that all feelings come from two wants, discovering them at any time, and releasing them at any time. On this point, how can we better practice it in our daily lives? The following sharing may inspire you.

风: 的 是

Wind: Yes

是 的 自

Yes of self

的 自 的 要

The need for self-importance

是

is

持 自 一 一 的 一步步 走

Persist in step by step

不 是 不 是 不 是 的

No, no

是 是一步步

Yes is step by step

余生可贵: 是一

The rest of my life is precious: yes, it's one

风 :

Wind :

不是 的 是一 一

No, it is one

要 走 一步要 走

We must take one step at a time

的

of

以

to

是 一 一

Yes one

是 要 就

Yes, it is necessary

我是无限:

I am unlimited:

风: 的 的是

Wind: Yes

的 的是 要

The is to be

一 不 一 的

Not one

的 就

The right

一 简 单 的 需 要 需

A simple need

要 持 需要 要

To hold on to the need

紫: 是 不 是 不 就 以

Purple: Yes, no, no

风: 的 是 要

Wind: Yes Yes

的 是 要 不

Yes or no

六步骤 自 就 一 的

Six steps are self-contained

的 完

The end

就 要 自 一 步

You have to do it yourself

是 要

Yes

繁星：

Stars:

的 的是 的自 不是

Yes, it is not

保持不 的

Keep it not

要 自 不 需要

You don't need it

风： 一 的 是

Wind: One yes

的 不 一 的 就

Yes

以 的

of

就 要 一步 自由

It is necessary to be free in one step

一 get high to release 是 不 终点的 是 feel good

A get high to release is not the end is feel good

的 就 的

Yes

就 程 就 不是 自由的 向 走 就是 的 向走

The process is either free or free

要 的

Yes

的 走 higher and higher 不

The go higher and higher no

完 的

Finished

get high to release 就 you don't

get high to release you don't

have to wait you down then release，get high to release。

have to wait you down then release，get high to release。

要 持 是 要

Hold on to it

不 就 的 不

No, no

不 就

No, it is not

不 的 的

No, it is not

就 终点 要一 持

We must hold on to the end point

是 步

Yes step

程 就 是 的

Cheng is right

不 就

No, it is not

完 的 就 是 程 一

The end is Cheng Yi

就 就自由

Just be free

一 需 要 的 点 以 一

1. The necessary points are one

的 you

of you

stopped. There is no stop in the six steps. ”

stopped. There is no stop in the six steps. ”

（风下面现场翻译了一段《get high to release》的话分享给 大家）

(Fengxia translated a passage of "Get High to Release" to share with everyone)

有 多 少 人 是 为 了 感 觉 好 才 去 释 放？ 你 究 竟 要 等 多 久？ 这就是你的问题所在，你没有去做它。

How many people release it for the sake of good feelings? How long do you have to wait? That's your problem, you don't do it.

你们做的是什么？你只想停留在好感觉上，因此你只会感觉不好之后再去释放，这样才能继续得到好感觉，因为只有一种好的感觉，就是释放后的感觉。

What do you do? You only want to stop at the good feeling, so you will only release it after you feel bad, so that you can continue to get the good feeling, because there is only one good feeling, which is the feeling after release.

过了一段时间，你再次感到不好，于是你释放以得到好的感觉，反复如此拖延了整个过程。

After a while, you feel bad again, so you let go and get a good feeling, and repeatedly delay the whole process.

如果释放的目的是自由，几个月的时间就足以清理所有的垃圾。如果释放是为了摆脱困境，这样一来，就是一个极其漫长的过程。

If the purpose of the release is free, a few months is enough time to clean up all the garbage. If the release is to get out of the predicament, then it is an extremely long process.

（注:《get high to release》这篇文章有非常好的提醒作用，下面摘选一些文中的其他段落，感谢翻译者 Roller）

(Note: The chapter "Get High to Release" has a very good reminder effect, and the following excerpts from some other paragraphs in the text are excerpted, thanks to the translator Roller)

一开始你没有选择，你深陷在沉重和痛苦的状态中，你需要有从地狱中走出来的动机让你去释放。但是现在你已经进步上升了，那应该成为过去。

At the beginning you have no choice, you are trapped in a state of heaviness and pain, and you need to have the motivation to come out of hell for you to release. But now that you've progressed, that should be a thing of the past.

释放的理由应该是去向自由。你所能得到的最高最好最美妙的感觉与状态就是完全的自由。你相信吗？

The reason for liberation should be to go to freedom. The highest, best, and most wonderful feeling and state you can get is complete freedom. Do you believe it?

好吧，那你为什么不全力以赴到达最高的状态，去往自由呢？那是因为你一直坚持着这个沉重的状态——“自我”。

Well, then why don't you go all out to reach the highest state and go freely? That's because you've been holding on to this heavy state – "ego."

你 无 法快速摆脱困 境 的原因 是，你 释放后 自 己会感觉 良好，这会导致你在目标达成后停止释放。如果你为了自 由而释放，就不会停下来。你会珍惜你获得自由的一切机 会。每一次下跌对你来说都是一个绝佳的机会，每次跌落（down）都是释放和上升的绝佳机会。

The reason you can't get out of a situation quickly is that you feel good when you release, which causes you to stop releasing after your goal is achieved. If you release for freedom, you will not stop. You will cherish all the opportunities you have to be free. Every drop is a great opportunity for you, and every fall is a great opportunity to release and rise.

你 没 有落入到这六 步 骤的后 续 步骤，因为 你 遗漏了第 一件事——想要自由，相反的而是想去满足自我，满足"我" 这自我感。

You don't fall into the next step of these six steps, because you miss the first thing—wanting to be free, but instead wanting to satisfy the self, to satisfy the sense of "I".

你 并 不想自由，这就是 为 什么现 在 你们都 还 没走完全 程的原因。

You don't want to be free, which is why you haven't gone the way yet.

追 逐 外 在 世 界 的 美 妙 状 态，每 当 获 得 一 分 的 快 乐，你 就会得到一分接着又一分的痛苦。如果你看一下，这是如 此明显。

Chase the beauty of the outside world, and every time you get a point of pleasure, you will get one point after another. If you look at it, it's so obvious.

每 天 都 在 向 你 证 明，你 的 幸 福 并 不 是 去 满 足 心 智，你 不 会 赢！ 通 过 满 足 心 智（body-mind）的 每 一 分 幸 福，你 都会遭受极大的痛苦！每一个想法都有附着一定的痛苦。为什么？它把你的注意力从你的存在中移开。当你心智安 静时，你将身处最美好的地方。

Every day I prove to you that your happiness is not to be full of mind, you will not win! With every bit of happiness through a full body-mind, you will suffer greatly! Every thought has a certain amount of pain attached to it. Why? It takes your attention away from your existence. When your mind is at peace, you will be in the best place.

因此，我建议你从现实中醒来。Release when you're high。应 该 用 大 写 的 字 母 写 在 你 的 笔 记 上：RELEASE WHEN HIGH. GO HIGH TO RELEASE.（在 高 处 释 放，到 达高处继续释放）

Therefore, I advise you to wake up from reality. Release when you're high。It should be written in capital letters on your notes: RELEASE WHEN HIGH. GO HIGH TO RELEASE.

169

所有被抑制的能量现在都在试图冲出来(push up)，而你试图将其抑制下来。停止按住它，它每一点都会释放 出去，它会马上排出去。压制它是坚持自我程序。

All the suppressed energy is now trying to push up, and you are trying to suppress it. Stop holding it, every point it will release out, and it will be expelled immediately. Suppressing it is adhering to self-programming.

自 我 感 包 含 所 有 喜 恶，所 有 思 想。你 必 须 将 注 意 力 从 它上移开，并将其放在存在上。

My feelings include all likes and dislikes, all thoughts. You must take your attention off it and focus on its existence.

Release when you're high 。我们状态越高，我们就 越接近我们的存在。

Release when you're high 。The higher we are, the closer we are to our existence.

高峰状态与宁静是同一件事。

Peak state and tranquility are the same thing.

当 你 go high 时，你 就 充 满 了 能 量。在 万 念 俱 灰、悲 观的状态时，你只有很低的动力。

When you go high, you are full of energy. When you are in a state of despair and pessimism, you only have very low motivation.

往上(Up here)，你的动力、能量可以达到高峰。因此，进入该区域，然后挖掘出对死亡的恐惧。

Up here, your motivation and energy can reach their peak. Therefore, enter the area and then dig out the fear of death.

往下(Down here)，你会继续深陷其中，无法放手。往上走，你可以面对死亡的恐惧。而且，当你释放了大部 分的恐惧时，就可以相对轻松地释放剩余部分。去释放吧。

Down here, you will continue to be trapped in it, unable to let go. Go up and you can face the fear of death. And when you release most of your fear, you can release the rest relatively easily. Go and release.

如果我前一段时间对你说过这些话，那将毫无意义，因为你陷于AGFLAP中，以至于看不清东西。你唯一看到的是AGFLAP。

If I had said these things to you a while ago, it would have been meaningless, because you would be so trapped in AGFLAP that you would not be able to see clearly from east to west. The only thing you see is AGFLAP.

但是我们每个人都已经进入这个领域，知道自己的感觉，可以置身其中，然后深入挖掘并面对对死亡的恐惧，不安全感和对生活的恐惧。

But each of us has entered this realm, knows our own senses, can be in it, and then dig deeper and face the fear of death, insecurity and fear of life.

这样一来，你将摆脱所有恐惧。

In this way, you will get rid of all fears.

恐惧是不自然的。永恒的生命有什么要担心的，尤其是关于死亡的恐惧。因此，从这里开始，重点放在这里。Feel high，然后挖掘对死亡的恐惧并释放它。

Fear is not natural. What is there to worry about in eternal life, especially the fear of death. So, from here, the focus is here. Feel high, then tap into the fear of death and release it.

心智（头脑）必须安静下来，然后你才能认同自己的存在，这就是终极状态。

The mind must be calm before you can recognize your own existence, which is the ultimate state.

这就是我今天想对你说的。滚出坑，上升，完成过程！只需要几个月或更短的时间。如果第一步达到——想要自由多于你想要满足自我，那么其他步骤就可以实现，然后你会一直贯彻六步骤。

That's what I want to say to you today. Get out of the pit, go up, and finish the process! It only takes a few months or less. If the first step is achieved—you want to be more free than you want to satisfy yourself, then the other steps can be achieved, and then you will follow through the six steps.

这令人相当振奋，因为你会越来越高，直到无法再高为止，无处可去——你遍及整个宇宙，你是无限的。简单来说，就是会认同自己的存在，“我是我”（I-am-ness）。然后，你将看到整个的全部真相。只有我的存在。其他一切都是想象力，是一种幻想。

This is quite exhilarating, because you will go higher and higher until you cannot go any higher, and you will have nowhere to go—you are all over the universe, and you are infinite. Simply put, it means that they will identify with their own existence, "I am me" (I-am-ness). Then you will see the whole truth. Only my existence. Everything else is imagination, a kind of fantasy.

所以，我说，释放吧。记在心上：Go high and release。（去到高处并持续释放）

Therefore, I said, let go. Remember in your heart: Go high and release. (Go to high places and keep releasing them)

当然，如果你正处于低谷，请释放以升高，以便更深入地释放。不要停留在那里，从那里继续前进到达更高处。（move on from here to higher.）

Of course, if you are in a trough, please release it to ascend and release it deeper into the ground. Don't stay there, from there continue to reach higher places.（move on from here to higher.）

不要停下来，往高处走，利用高峰（highness）释放，直到无处可去；你遍布整个宇宙。

Don't stop, go to a high place, use the highness to release, until you have nowhere to go; You are all over the universe.

2021年3月13日



ˇ̊— 01:45:05

@风 到达高处一直继续再继续，往前冲不停下，是不是不会经历低谷，可以直接冲到涅比卡帕三摩地



风 01:45:53

所谓低谷就是沉重的情绪

风 01:46:21

当你走到高点，你邀请死亡的恐惧浮现，那是一个很沉重的感受

风 01:46:58

莱斯特描述为过山车

风 01:47:12

当你走到更高，你也能让更低的感受浮现

风 01:47:25

你每一次都会飙高，然后低谷

风 01:47:35

每一次低谷都是飚到更高的机会

风 01:47:58

直到你掉下来，结果落到你的无限存在



ˇ̊— 01:48:19





天成 01:48:27

原来这样啊

风 01:48:54
那是因为你无法再飙高了

风 01:49:03
低谷也被释放完了

天成 01:49:59
低谷的时候是表现为卡住吗？

风 01:50:04
卡住是你想要控制而已

风 01:50:15
低谷就是沉重的感受

风 01:50:24
你允许它浮现，允许它离开

风 01:50:27
那就不会卡住

风 01:50:34
如果卡住了，你就释放想要控制

风 01:50:37
这很简单

天成 01:50:50
沉重的感受是对死亡的恐惧？

风 01:51:12
每一个感受都是沉重的

174

（注: 关于"不要释放到好状态时就停下来"，在此插一段风在 2020.9.20 的分享，以提醒我们。此时风还未 进入极佳的持续释放阶段，很快他在一周后就有了突破。）

(Note: Regarding "stop when you don't let go when you are in a good state", I will insert a sharing of the wind on September 20, 2020 to remind us.) At this time, the wind has not yet entered the excellent sustained release stage, and soon he has a breakthrough a week later.)

是 的

Yes and yes

是

is

不

No

就是不 是

It's just not true

一 走 终点 的

One goes to the end

就

Yes

的 持 就

Persistence

的 不 以 一

of not one

的 以

of

的 就 的

Yes

就不 就 不

No, no

是 是 是

Yes yes yes

一 简

1. Summary

是 的 程

Yes

【2020.10.18 通过释放想要，获得想要的一切】

[2020.10.18 Get everything you want by releasing what you want]

注：一般我们提到“仅仅通过释放获得一切”，对于“一切” 的理解，我们可能往往想的是这些诸如此类的事情，比如获得 金钱，得到某个物品，身体恢复健康，学会一门外语，获得某 项才艺技能，获得某种超能力等等……

Note: Generally speaking, when we talk about "gaining everything just by releasing it", we may often think about things like this, such as obtaining money, obtaining an item, recovering the body, learning a foreign language, acquiring a certain talent skill, acquiring a certain superpower, etc......

其 实“ 一 切” 并 不 只 是 指 一 个 阶 段 性 的 目 标，你 可 以 在任何大大小小的事情上放大对“一切”的觉察力，因为 我们每一刻其实都有想要做到的事情，就像仅仅只是抬一 下胳膊，关一下灯。

In fact, "all" does not just refer to a step-by-step goal, you can magnify your awareness of "everything" in any big or small thing, because we actually have something we want to do at every moment, just like just raising your arm and turning off the light.

我 们 可以通过释放 毫 不费力 让 胳膊自 动 抬起来吗？下 面风引导群友释放的对话，也许能给你带来“通过释放获 得想要的一切”启发。

Can we lift our arms up without effort by releasing them? The conversation that guides the group members to release may bring you the inspiration to "get everything you want through release".

JianWang：“get everything by

JianWang：“get everything by

releasing only”

releasing only”

风: 就 以

Wind: Yes

一 的 是

One is

JianWang:就

JianWang: Yes

风: 是 要 是 要

Wind: Yes, yes, yes

JianWang:

JianWang:

风:

Wind:

JianWang:

JianWang:

风:

Wind:

JianWang：

JianWang：

风：

Wind:

JianWang：的

JianWang: Yes

风：持

Wind: Hold

不是（注：doer，也译为“做者”）

Not (Note: doer, also translated as "doer")

JianWang：以 自 的

JianWang: Self-inflicted

风：就

Wind: Yes

是

is

JianWang：一 一

JianWang: One, one

【2020.9.21 如何对目标做释放】

【2020.9.21 How to release the target】

的 是 的

Yes Yes

的 以

of

的

of

的 一

of one

完 就 简单

It's easy

一 的 的

One

一 是

One is

全 的就是

All of them are

的 的 简单

The simplicity

以

to

要的

Yes

一 自 的 是 以 持

One is to sustain it

的一 要不 自 就

One is not to be arbitrary

不 的 一 的 的 程 一

No, the process of one

一 的 就是 的

One is yes

就是 一 一

It's one by one

的 一 是

The one is

要 要 是

Yes

的 一 一 全

One by one

的 是 持 一

The is to hold one

自 的 是 不

Self-righteousness is no

自 自 是要

Self-righteousness

程 一

Schedule 1

的

of

不

No

的 完全 是 是 一

The complete yes is one

不 不 是 的

No, no, yes

就 不

Nope

完全 是 的 一 不

Totally yes and no

自 就

Naturally

程 以

Cheng Yi

不 就 一

Not just one

以 一 就 一 不

是 的

One is one no

要 步 的 一 就

The first step is to do it

程

Process

我是无限:

I am unlimited:

风: 是 的 一 不 一

Wind: Yes, no

以 的

of

是 的 是 的 要 不

Yes, yes, or no

不 的 保持

No, it keeps

一 要

First

就 一

Just one

是不是

Isn't it

是 的

Yes and yes

是 不 不 是一

Yes, no, no, one

的

of

以

to

的 的

of the

的 不 是 的 是

Yes no yes yes

的 的

of the

是 程的一 的 的

It is one of the procedures

是 的

Yes and yes

一 完 的 是 一

One is one

是 一 要 不是

Yes or no

是不

Yes and no

的 一 的 的

of one

一 的

One

的 的是 的

Yes, yes

的 就不需要

of not need

是 的不

Yes and no

要

Yes

的 要 要

The essentials

是 程 程的 是 持

It is a process

程 是一 的

The process is one

的 就 一 的

of one

不 程 的

Not a long way

就 的 不

Just no

就 是 的 是

Yes, yes

是 一 的 的

It is one

完 以

Complete

的

of

不是 自

Not self

一 要

First

【2020.12 为目标定一个不超过两周的释放时间】

【2020.12 Set a release time of no more than two weeks for the target】

一 的 的

One

不 的 是 的

No, yes

要 要 全

It is necessary

一 的 不

One of no

一 一 的 就

One by one

一 的 的 需要

1. The need

不 一

No

一 不 是 六步骤

One is not six steps

以 不 要 自 easy or impossible，简 单

It is not easy or impossible, simple

不

No

要 简单 要 不

To be simple or no

的 是持 一 一

It is to maintain one-on-one

的 一 是持 不

One is to hold no

持 不 是

Hold no

【2020.11.23 当目标到期失败后，释放挫败感】

[2020.11.23 When the goal expires and fails, release frustration]

的一 的 就是 的

One of them is yes

以 就

To complete

的

of

程 的

Process

一 程

One journey

保持 的 是 不 的 就

What is kept is not it

是

is

以

to

一点

A little

不 就 的

No, it won't

要 简单

Be simple

就一

Just one

【2021.1.3】

【2021.1.3】

要不 自由

or free

【2020.11.24 对于失败的目标，可以再当一个新目标释放】

[2020.11.24 For failed targets, you can release them as a new target]

一 的 以是 一 是要以

One is to be the other

的 就 一 一

It is just one by one

就

Yes

【2020.11.24 要对目标释放到什么程度——释放到你感 觉目标已经实现，非常清晰笃定，完全确认它已经是我的了】

[2020.11.24 How much to release the goal - release until you feel that the goal has been achieved, very clearly and certainly, and completely confirm that it is already mine]

风：点

Wind: dot

Go All The Way: 不

Go All The Way: Nope

就 一 就是不是

Just one is not

风：

Wind:

Go All The Way: 以 不 就是 一

Go All The Way: To no is one

风：

Wind:

Go All The Way:

Go All The Way:

风：自 就

Wind: Naturally

的 就是 一 的

is one

就是 要 一 要

It is to be one

的

of

我 是 无 限: 一 的 就 就

I am unlimited: one is enough

不 不 一

No, no, no

我是无限: 的 不 是

I am infinite: of no yes

的

of

风:不是

Wind: No

伯利恒之星: 是

Star of Bethlehem: Yes

要 就不 的 不

If you want it, no

风:完 全 的 是 完 全 是 的

Wind: Complete, complete, complete

自 的 不

Self no

就 要的

Yes

以 不

No

自 完

Self-complete

一 完全 的 不是 是 就 是 的 是 的

A complete yes or yes is yes

是完全

It is complete

的完全

completely

自 不

Self-not

【2020.11.24 目标释放要释放到清晰知道“现在”彻底 实现】

[2020.11.24 The goal release should be released to clearly know that the "now" is completely realized]

风：自 的 是

Wind: Naturally

就是 的

That's right

倚天：不 就是

Yitian: No, it is

风: 的 不 的 是

Wind: Yes, no

就 自

From

程 不是

Cheng No

一

One

完全 是 的

Totally yes

伯利恒之星: 要 不是

Star of Bethlehem: Yes No

风 : 就 一 的

Wind: Just one

是 是 以

Yes Yes

不 是 是

No, yes

的 完全

The complete

Roller: 一 不 就是不完全

Roller: One no is not complete

风 : 要 的

Wind: Yes

就

Yes

我是无限: 是 不 就

I am infinite: Yes and no

风 : 不

Wind : No

伯利恒之星:就 不 就

Star of Bethlehem: Not at all

风 : 的

Wind : of

是不 的 是以 的

Yes, no, yes

以 的 以 的

To the of

的 就是

is

伯利恒之星: 以

Star of Bethlehem: to

完全

Completely

风 : 是以 的 以 以 一 的 以 的 是

Wind: Yes,

不 的

No, it is not

【2020.11.24 目标是为了勾出你对世界的厌恶】

[2020.11.24 The goal is to draw out your disgust for the world]

伯利恒之星 :

Star of Bethlehem:

一 要 自由 不是 一点

First, freedom is not a little

Roller: 一点

Roller: A little

伯利恒之星 : 不 是

Star of Bethlehem: No

是 的不是 一点 是不 的 的是

Yes, no, no, no

要 自由 一点

Be free a little

的

of

风 : 是 的

Wind: Yes

的 的

of the

是 的

Yes and yes

伯利恒之星 : 就是 的 不是

Star of Bethlehem: Yes Yes No

是 的

Yes and yes

Roller:

Roller:

伯利恒之星 : 是一 要的 不 是

Star of Bethlehem: Yes Yes No

Roller: 一

Roller: One

风 : 不 是 自由的 不是

Wind: No, it's free

的

of

伯利恒之星 : 一 要

Star of Bethlehem: One point

Roller: 一 不 就

Roller: Not at all

伯利恒之星: 以 的 一 自由的

Star of Bethlehem: to the one free

Roller: 的 以

Roller: of to

伯利恒之星: get very thing by releasing

Star of Bethlehem: get very thing by releasing

不需要

No, you don't

风 : 要 六 步 骤 get everything by releasing only 是一 的 六步骤的

Wind: To get everything by releasing only in six steps is a six-step process

Roller: 是 的

Roller: Yes

伯利恒之星: 一

Star of Bethlehem: One

风 : 一 要 要 要 不 以 不

Wind: First, it must be not

Roller: 的

Roller: Yes

要的 全

All you want

伯利恒之星:

Star of Bethlehem:

Roller: 是的 不 就一

Roller: Yes, no, just one

要

Yes

伯利恒之星: 不 就 的

Star of Bethlehem: Not at all

就是 要

It is to be

风 : 完全 的 程 是 的

Wind: The complete process is yes

伯利恒之星:

Star of Bethlehem:

是 一 点 点

It's a little bit

不

No

【2020.3.11 要 重 视 外 部 确 认，内 在 发 生 真 正 的 改 变，外在也必然随之改变】

[2020.3.11 It is necessary to pay attention to the external recognition, and if there is a real change in the inside, the external will inevitably change]

风 : 外 要 一 的

Wind: The outside is one

的完全不 的 是 要 外

Not at all

一步

One step

的 的 要

The essential

外 是 的 的

The outside is of

一

One

大黄猫:外 是 是不

Big yellow cat: Outside yes yes no

风 : 一 就 一 不 的

Wind: One is not the same

就 就

That's it

不要

No

自 由 的 一步是 的

The first step of freedom is yes

是 不 不

Yes no no

就 自由

Freedom

是 的 一点 的

Yes, a little

以 要 外 是 一

The external is one

的 自由 的 保持

The freedom of keep

一 的 的

One

是 是 的一 的

Yes, yes, one

关于目标释放

About target release

Step 4

Step 4

第四步 : 持续释放。

Step 4: Continuous release.

Make release constant.

Make release constant.

【2020.10.18 持续释放，没有停止】

[2020.10.18 Continuous release, no stop]

步 就 是 持 持 的 就 是 持

The step is to hold on, and to hold on

一

One

一 自由

1. Freedom

“there is no stop in the six steps ”

“there is no stop in the six steps ”

一 六步骤 持 的 就是持

One or six steps to hold is to hold

【2020.10.24 持续释放，让它成为像呼吸般的常态】

[2020.10.24 Continuous release, let it become a normal breathing]

一 步 make release constant 。

Step 1 make release constant.

是

is

以 需要 需要

To need need

需要 需要 的 不

Need Need No

需要

Yes

是 的 的

Yes, yes

需要 的 就 一

All you need is one

一 不 是 自 的 的 是 程 自

One is not self-will, but it is self-willed

不一 要 不 是 不 一

No, no, no

一 就 需要

One is needed

的 的

of the

（make release constant,let it become your new habit.）

（make release constant,let it become your new habit.）

的 就

The right

不需要 自

No need for self

一 不需要

1. No

就 是 一 的

It is one

持

Hold

是 点

is point

简单

Simple

持 自 就

Persistence

【2020.11.28 释放一次一次又一次，整天不间断地让感受浮 起浮出】

[2020.11.28 Release again and again, let the feelings float all day long]

持 就是 一 一

Holding is one by one

一 是一 一 要

One is one by one

就 要 一 一

We must do it one by one

的 持 一

of holding one

以 的 的

To the

的 就 一 自

The only thing is self

一 自 是

One is natural

即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不

Even if you are with others, you can do it all the time, all day long

间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮 起浮出的状态（ You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.）。必须达到， 做到这一点。

Intermittent and continuous release. You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out. It must be achieved, and it must be done.

真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是， 如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断 进行着。

Really, there is too much "garbage". Occasional releases can also be beneficial. However, if you want to release it all, a lot of release, continuous release, look at the six steps. You have to keep the release going. Keep letting (feeling) float up and expel all day long. You perceive a feeling and release it. It's kind of like you sit and watch it go on.

不

No

【2020.10.23 释放感受，再接着释放感受，当释放感受 成为常态，感受就会像波浪一般不断浮现并离开】

[2020.10.23 Release the feeling, then release the feeling, when the release of the feeling becomes the norm, the feeling will continue to emerge and leave like a wave]

在 焉: 就 一 自

In: Just one self

的 是

Yes

的 是 一 的 一

is one of one

风: 的 就 不

Wind: Of the no

一

One

是 一 六 步 骤 就 自

It is a sudden step of one-six-step self-improvement

一步 是 就 程

One step is a process

是

is

自 一 六 步骤 六步骤 一

From one to six steps to six steps one

的 持

Holding

走 要 自 六步骤 就

It starts with six steps

的

of

Susan: 不需要

Susan: No

不 需 要 六 步 骤 的 不 需 要

There is no need for six steps

步 是 是 要

Step yes yes

的 就是 一 一

It is one by one

是 要 就一 以

Yes, it is one

以 简单 六步骤

Take a simple six-step approach

步 的 是 要 是 要

The steps are yes, yes, yes

步 持

Step

一 的 的

One

是一

is one

是

is

是 要

Yes

是

is

以

to

的 的 是

The yes

要 以 程 就是 简 单

The process is simple

2021年3月17日

大黄猫 20:09:09
风老师，你自由前，每天24小时，大概多少小时于释放状态啊？

风 20:16:00
其实只要你每天50%以上醒着的时间做释放，你就会发现释放的惯性逐渐大于压抑了

风 20:16:12
接着，你就会不断释放

风 20:16:24
你会很自然地释放

风 20:16:33
释放像呼吸一样成为常态

风 20:16:42
会达到二十四小时


大黄猫 20:18:15
嗯，现在醒着的时候，基本能做到随时觉察感受了。就是释放，一个人的时候，能处在释放中，一与人互动，就基本上被带走了


风 20:19:03
现在要有意识释放


大黄猫 20:19:19
与人互动的时候，如何才能既保持互动，又不间断释放？


风 20:20:02
你可以在没人的时候针对它做释放

风 20:20:15
“我允许自己在与人互动的时候释放”

风 20:20:24
释放关于这个目标的所有感受

风 20:20:30
直到你确定你能做到


大黄猫 20:21:54
好🙏🙏🙏

201

202

如果你感觉有一个问题，那一定有一个欲望

压抑，就是想要控制在运作

释放想要控制了，你就不压抑

underneath的想要认同和想要生存就会浮现

但是如果不释放掉更底层的想要认同和想要生存，想要控制就会不断被发展出来

所以，持续释放是关键

让释放一次又一次发生

一次接着一次

触及到更底层，更底层

直接上浮离开就行了

有想要改变再释放想要改变

如果释放得足够多，就会像莱斯特说的那样“floats up and floats out”

像波浪一样不停被释放出去

这回闭关floats了两天

high得不行

能把六步骤用起来就是进阶了

阿莱的进阶课程，也就是翻来覆去地讲怎么实践六步骤

——风 2020.10.8

——Wind 2020.10.8

【2020.1.3 当释放的习惯大于压抑的习惯，持续释放就会发生】

[2020.1.3 When the habit of release is greater than the habit of repression, continuous release will occur]

一 一 是自 是不是

One is self-right

要是 就自 不 是 是

If it is, it is not yes

就

Yes

的 不 持

The disagreement

是

is

的 的 需 要 一

The need is one

程 持 就

Cheng Zhi

【2020.10.23 持续释放的重要性就如同飞机起飞】

【2020.10.23 The importance of continuous release is like an airplane taking off】

的 的

of the

不是 的 是 的 就

No, yes, yes

就 不 一

It's not the same

的程

The process

204

2020.10.22



不动心 19:45:18

@风 风，请问释放到一定程度，假如象你这样也是用流程一步一步释放，还是一觉察到任何想要它就离开了，就不需要再问问句了？

205



风 19:46:30

floats up and out

风 19:48:21
像波浪一样浮现然后离开

风 19:49:01
释放到后面，动力会很强大，只要你做一个释放的决定，它就会带着你走

风 19:49:17
你不需要像之前那样努力操作了

【2020.10.11 一开始压抑感受是习惯，觉察到每时每刻 的想要，不断释放就能解除压抑感受的习惯，释放就成为 你的惯性，释放就成了常态】

[2020.10.11 At the beginning, suppressing feelings is a habit, being aware of what you want at all times, and constantly releasing can relieve the habit of suppressing feelings, and releasing becomes your inertia, and releasing becomes the norm]

慧轩:是不是 不 就

Huixuan: No, no

风: 不 就是 是一 就走

Feng: No, it's just one go

以 的 点 一

To point one

慧轩: 就是

Hui Xuan: Yes

就 不要

Just don't

风: 不 是 一 的

Wind: No, it's one

是 不 一 的

It is different

是 的

Yes and yes

持 是 一 就 一

Holding is one

的

of

巨廷: 是 自 不 是 的

Juting: Yes, of course

风: 要 完

Wind: Finish

一 完 一 一

One complete one one

文敏:

Wen Min:

风: 就

Wind: Yes

ZOEY: 外 的

ZOEY: External

风:不是 完

Wind: Not the end

（后来风继续讲）

(Later the wind continued)

风: 是 的 就 是

Wind: Yes, yes

的

of

就 要 就

Just go

一 持 一 走一

One hold, one go

持 就

Persistence

的

of

是一

is one

是 是

Yes Yes

不自 的 一 是一 的

The one that is not self-contained is one

的 的 要

The essential

就 向 自

Just to self

一 点 的 一

One point of one

不是 是 是 一 自

Not yes yes is a self

的 就

The right

是 要 要 就 的

It is necessary to do so

的 不

The No

倚天: 的 是一 就

Yitian: Yes

不 要

No, you don't

风: 就 的

Wind: Yes

不 自 的 是一 的 向

What is not self-contained is one direction

以要不 的 以 的

To do not to do it

走 一 点 的

Go a little

自 的 向 就 的

self-oriented

就

Yes

的

of

you just watch it floats up and floats out）

you just watch it floats up and floats out）

是 的点

is the point of

就是 程的 要 的 程

It is the process of the process

就是 的

That's right

【2020.10.14 风分享自己持续释放的体验 】

【2020.10.14 Wind shares your experience of continuous release】

持 一

Hold one

是 一

Yes one

是 一 的 的

It is one

以 是 的 的

Yes

持 一

Hold one

持 的

Hold

不

No

就 的 点

Just the point

要 一 的

Yes

持 自 由 的 是 要 的 以

It is necessary to be free

一 的 点 以

One point

一 的

One

是 不 的 一

Yes is not one

要 走 就是 一

To go is one

的 的

of the

自 走 自 走 不

Self-walking self-walking

持

Hold

是 是 的 就是

Yes, yes, yes

要 的 一 就

One thing to do

是 持 的

Yes

的 一

of one

自 就是 自 的 要

Self is self-important

的

of

不 是 一 的

No, it is one

就 要 保 持 一 要 保 持 就

It is necessary to maintain one must be maintained

以 是持 不

Therefore, it is not true

的

of

一点

A little

的

of

的 就 是

Yes

一 的 就自

One of is self

要不 自 要

Or don't do it yourself

的 不要 步

Don't take a step

一 的

One

的 要

The want

是 的 的

Yes, yes

210

的 终是 持 的

The end is sustained

的 的

of the

是 的

Yes and yes

是 要的 的 的

Yes, it is necessary

是 程

Yes

就 是

Yes

是 要

Yes

就是 要

It is to be

的 外

Outside

一 步 的 要 自 由 以 要

One step is essential

自 就 不 就

It is not self-inflicted

简 单 的 六 步 骤 要

A simple six-step summary

要

Yes

的 的 就

The of

一 一

One

一

One

一 一

One

的

of

的 不一 持

The inconsistency

211

的 的

of the

不 以 的

Not at all

是 的 是 的 一 是 自 的

Yes, yes, yes, one

不 就 向

Not in the direction

一 的 的

One

的

of

的 要 不

of no

就一点 不 不

Just not at all

不 简单 以

Not simply to

不一 需要

Not a need

是 就是

Yes is

要 一 的

Yes

就 以 要 就

Just to do it

要 要

Essential

【2020.10.14 持续释放几天的效果远大于断断续续多年 】

[2020.10.14 The effect of continuous release for a few days is far greater than that of intermittent years]

我是无限: 是 要 是 的 是 要 要 要 是一 要

I am infinite: yes, yes

的

of

风: 程是 要 要

Feng: The process is important

要 要 要 是 要

Yes, yes, yes

要 是 要 的一

If it is one

要 的 一 点 就 要

One point is required

要 要 持 是

It is necessary to hold on to it

我是无限:

I am unlimited:

风: 六 持 的

Wind: Six holding

持 要

Important

我是无限: 持 不 的 就 不

I am infinite: if I don't hold it, I won't

风: 的 就 是

Wind: Yes

自 的 程

Self-process

的 程 自 一

The process is self-one

的 以持

of to hold

我是无限: 持 的 程是 的

I am infinite: the process of holding is yes

的 程

Program

风: 简 单 六 步 骤 的 是 要 是 要

Feng: The simple six steps are yes, yes, yes

要 要

Essential

的就是 的 程

is the process

一 一点自由 自

A little freedom

步 持 持 的 就是

The step is to hold on

是 要 是 要

Yes, yes, yes

就 是 要 是 要

It is to be wanted

就 的 向

Just in the direction

的

of

自 步 持

Self-control

自 自 步

Self-sufficient

要

Yes

的

of

自 一步 要的是自由

Since one step is freedom

不 自 步 是

Not self-assured

要

Yes

要

Yes

一 走一 一 走一 的

One walk, one walk, one walk

要 就 自

You have to do it yourself

一 的 是 的 的

One is yes

一 就 是 的 一

One is one

要

Yes

一 就简单 的 向 以

One is simple

向 的 一

To one

的 要 的

Want

是

is

【2020.10.30 风分享持续释放后身体和生活的变化】

【2020.10.30 Changes in body and life after the continuous release of wind sharing】

的 是

Yes

要 的

Yes

是 的 一 以 的 全就

Yes, it is all-in-one

要 一 就 不需要

If you want one, you don't need it

的 就 以

The just

不需要 不需要

No need No

要 一

Essential

一 的 一 就 要

One of them is necessary

持 要 就 的

Persistent

的 不 以需要

The not needed

自 就 不 需 要

It is not necessary

要 的 就

Yes

就 一 一

Just one by one

是不 的

No, it is not

是 一点 的

It's a little bit

一

One

216

以 以 要 不

To do no

自 的

Naturally

是的 不

Yes no

的

of

217

【2020.11.7 仅仅一个念头事情就发生】

[2020.11.7 Just one thought happens]

伯利恒之星: 步

Star of Bethlehem: Step

风: 是一 的

Wind: Yes

的 不 不 就是

No, no, no

伯利恒之星：

Star of Bethlehem:

的

of

风：以 是 的

Wind: Yes

伯利恒之星：是

Star of Bethlehem: Yes

风：不

Feng: No

伯利恒之星：完全 不 一

Star of Bethlehem: Not at all

就

Yes

风：是一 的

Wind: Yes

伯利恒之星：一点

Star of Bethlehem: A little

风：

Wind:

伯利恒之星：一 是一

Star of Bethlehem: One is one

的

of

风：不是 的 不

Wind: No, no

不 自 不需要 是

I don't need it

218

的就不需要

It is not necessary

伯利恒之星：以

Star of Bethlehem: to

以 一 的一

One of one

一 以

One to

（注：风在此次谈话中另外提到一些超体验的事情，与 莱斯特曾经讲过的相似。因为不适合放在公开传播的册子 里，故隐去了一些对话，只摘选部分。风亲证了莱斯特所 说的“仅凭一个念头，事情就毫不费力地发生”，让我们 自己也通过持续释放，达到这种状态吧。）

(Note: Feng also mentioned some other things in this conversation, similar to what Lester Levenson (The Sedona Method) once said.) Because it is not suitable for public dissemination, some dialogues are omitted, and only excerpts are made. The wind testifies to Lester Levenson (The Sedona Method)'s statement that "with just one thought, things happen effortlessly", and let us achieve this state ourselves through continuous release. ）

不走完全程

Don't go the whole way

完 的自由 不 不

Complete freedom no

以 一 一

One by one

一 的 的 一

One of one

不

No

的 不 是 一

The is not one

的

of

不 的

No, it is not

点

dot

【2020.11.24 持续释放是靠六步骤达成的，不是靠外在的 行动，不是靠闭关，关手机 】

[2020.11.24 Continuous release is achieved in six steps, not by external actions, not by retreat, turning off the mobile phone]

Go All The Way: 是 持

Go All The Way: Yes hold

一

One

风：以 不

Wind: No

Go All The Way: 一 就 不

Go All The Way: One is no

风：自 不 是 是

Feng: Of course it is

的

of

Go All The Way: 是

Go All The Way: Yes

不 就是 的

No, it is

一点

A little

风：是 自 要的

Wind: Yes, it's natural

Go All The Way: 是的 完全 不 持 一 的 一 就

Go All The Way: Yes, not at all

风:持 是 六步骤 的 不是 外 的 不是 六步骤 持

Wind: Holding is a six-step process, not an external one, not a six-step holding

Go All The Way: 是 就是 一

Go All The Way: Yes is one

221

不 不

No, no

风: 六 步 骤 就 不

Wind: Six steps is not sudden

自 向 外

From the outside

Go All The Way: 以 是 的

Go All The Way: Yes to Yes

不

No

风: 不 是 的 是 的 是 的 程 不 全 不要

Wind: No, yes, yes, no, no

Go All The Way: 以 持

Go All The Way: to hold

风: 是 的 向 外 以 是 自 以 要不是 的 自 就 自由 以 自 不是

Wind: Yes, outwardly, self-righteous, self-liberating, self-righteous, self-righteous

自 的 自 take full responsibility

self-take full responsibility

Go All The Way: 自 不 就 以

Go All The Way: From no

是 是不

Yes Yes No

以 不是 的 就是不 以 外 的

What is not is not outside

风: 就 是 外 的 要 是 六步骤 就 以 全

Wind: It is just that there are six steps to complete

222

【当你持续释放, 你会自动隔离;当你决心向内, 没有任 何人事物能打扰你】

[When you continue to release, you will automatically isolate; When you are determined to turn inward, no one or anything can disturb you]

持 自

Self-reliance

六 步 骤 是 持 持 自

The sixth step is to hold on to yourself

持 不需要 一 的 的

Holding one is not needed

是 的 一

Yes of one

是一

is one

步 的 要 的

step by step

一 以 以 不需要

One is not needed

的 持

Holding

一 的 简单 就 以

One is simple

自 不

Self-not

不 不 需要 的

No, no, no

倚天: 持 自 是 持 自 不

Yitian: Holding oneself is holding oneself

风 : 外 的 就 是 的

Wind: The outside is yes

要

Yes

的

of

倚天:

Yitian:

风: 一 向

Wind: One direction

倚天: 是 外 自 是 外 自

Yitian: Yes, it is the external self

的

of

风: 一 外 的 一 一 不 是 的 自

Wind: One is not one

是 的 的

Yes, yes

要 走 不 完全不

To go, not at all

倚天: 不

Yitian: No

是 一 持 不

Yes, no

风: 的 要 不

Wind: Of no

倚天:

Yitian:

【2020.10.30 不要找机会让自己停下来 】

[2020.10.30 Don't look for opportunities to stop yourself]

不要 自 的 不

Don't be self-righteous no

【2020.12.28 继续继续继续 】

【2020.12.28 Continue】

一

One

不要找机会让自己停下来

Don't look for opportunities to stop yourself

到达更轻松后，应该继续释放

Once you reach a lighter one, you should proceed with the release

一次性把底层感受清空

Empty the bottom feeling at once

——风

——Wind

【不论是否定目标，只要能一直持续释放，有释放的动力 就可以】

[Regardless of the negative goal, as long as it can be continuously released and there is the motivation to release, it is enough]

天成：要 的

Tiancheng: Yes

程 是不是 要 持 不 一 是 贯彻六步骤 以

Whether the process should be maintained or not, it is to implement six steps

风：以

Wind: Yes

安心自在：一 要 是 以

Peace of mind: First, yes

的 以

of

风：一 要 自 的

Wind: First, it must be self-sufficient

风谈六步骤

226

风 15:05:14
持续释放，不是你保持一个持续释放的概念

风 15:05:37
持续释放的意思是，你做一次释放，体验到内在的解放之后，再释放一次

风 15:05:49
这个节奏，完全是你自己把握的

风 15:06:17
在释放完对一件事的想要认同时，你可以问自己“还有更多吗？”，来继续释放

风 15:06:49
也可以感受一下现在的感觉，问自己“它是想要控制还是想要认同?”来继续释放

风 15:07:27
当然你如果发现你想hold住感受，不想释放，你也可以问自己“这是想要控制吗？”来继续释放

风 15:08:09
如果，这时候你想做别的事，那么你当然也可以选择释放那件事

风 15:08:53
感受一下，我想通过那件事获得什么，这是想要控制还是想要认同?或者是想要安全?

风 15:09:04
这些，都是你继续释放的方式

227

风谈六步骤

Six steps to talk about wind

Step 5

Step 5

第五步：当你卡住时，释放对卡住的感受的想要

Step 5: When you get stuck, release the desire for stuck feelings

改变。

change.

If you get stuck.let go of the wanting to change

If you get stuck.let go of the wanting to change

the stuckness.

the stuckness.

【2020.10.18 卡住的唯一原因是想要控制】

[2020.10.18 The only reason I'm stuck is because I want to control it]

步 是 一 的 是 是 要

The step is one, yes, yes

的 唯 一 就 是 要 就 简 单

The only thing is to keep it simple

的 要 的 就

What is needed

228

【2020.9.23 越是卡住，越要释放】

[2020.9.23 The more you get stuck, the more you have to release]

是 的 要 要 的

Yes, it is necessary

不 的 就 就 一

If not, it is one

就 一

Just one

要 的 要 一

The main thing is one

的 要 要

The essentials

不 要 不 要 就

No, no, no

不要

No

229

【没有在释放，也就是卡住时，释放想要控制或改变这种 局面的欲望】

[There is no release, that is, when you are stuck, you release the desire to control or change this situation]

海尔：如果你真的在哪里卡住了，把想要控制或改变这种被卡住的局面的欲望释放掉。

Hale: If you really get stuck somewhere, release the desire to control or change this stuck situation.

这一步太重要了，这是圣多纳释放法的安全阀，是当你走歪路时把你拉回来的保障。

This step is too important, it is the safety valve of the Santo Donahue Liberation Method, the guarantee that pulls you back when you go the wrong way.

特别要记住：当我们试图改变或控制自己的所感所想时，就容易卡住。因此，当我们把想要改变或控制自己当下感受的欲望释放后，整体状态也会随之改变。

In particular, it is important to remember that when we try to change or control our feelings and thoughts, it is easy to get stuck. Therefore, when we release the desire to change or control our current feelings, the overall state will also change.

很简单的，如果你出现以下情况，就释放想要改变或控制这种情况的欲望。

Very simply, if you see the current situation, release the desire to change or control the situation.

◎感受太多，承受不住了

◎ I feel too much and can't bear it

◎离释放越来越偏了

◎ It is getting more and more out of the release

◎你忘了释放这回事

◎ You forgot to release it

◎你觉得自己怎么都放不下

◎ You feel like you can't let go

◎你不能准确把握自己当下的感受

◎ You can't accurately grasp how you feel right now

◎你感觉自己的某种特定思考或行为模式特别难释放

◎ You feel that a particular pattern of your thinking or behavior is particularly difficult to release

◎你想跳过流程，迅速释放干净

◎ You want to skip the process and release clean quickly

230

【2020.10.24 面对、允许、释放】

【2020.10.24 Face, Allow, and Release】

不要 的

Don't

的 的 一 的 要

The one is important

的 向 的 就是由 要 的

The direction is the desire

程 是

Cheng Yes

的

of

不 的 就是

No, it is

不 是 一 程 就 是 六

No, it's one journey, it's six

步骤的 步 是 要

The step of the step is to do

【2020.10.18 因为你想要逃避感受，所以你就在感受上 面罩了一层模糊不清的感受，释放想要改变，感受就会变 清晰】

[2020.10.18 Because you want to escape from feelings, you put a layer of vague feelings on your feelings, release the desire to change, and the feelings will become clearer]

风: 一 要 的 要 的

Wind: One is important

一 的 一

One of one

一

One

不 就 是

No, it is

一 不 要 不

1. No, no

是

is

向 的 的

To the of

不 是不 的 就

No, no

的 一

of one

（风引用 THE WAY Part 1 里莱斯特的话）

(Wind quotes THE WAY Part 1 Leicester)

和 研 讨 会 的 指 导 员 说 一 下，让 他 引 导 你，或 者 你 持 续 释放卡住的感受。看到当你不去释放卡住的感受时，你就 让它继续运作，这会导致你持续地卡住。

Talk to the seminar instructor and let him guide you, or you can continue to release the stuck feelings. Seeing that when you don't release the stuck feeling, you let it work, which causes you to get stuck continuously.

不 是 的 就

No, it is

是 的 不是 一 的

Yes, not one

就 是 的

That's right

不 不 的

No, no

要 以就

To achieve it

一 不 的 要 要 的

One is not wanted

的 就

The right

一 不 的 是

No, it is

一 要

First

不 就是

No, it is

是 以

Yes

风：是 elementary way 的

Wind: It's the elementary way

的 的 是 要

The is to want

的 的 就是 是不是

Yes, it is not

不 是不是 要 要

No, it is not necessary

不 的 就

No, it is not

（风引用 THE WAY Part 1 里莱斯特的话）

(Wind quotes THE WAY Part 1 Leicester)

仅 仅 释 放 卡 住 的 感 受，或 者 甚 至 是 模 糊 不 清 的 感 受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想 要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之 后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

Just releasing the feeling of being stuck, or even vague, you may not even be able to see it because you are trying to escape it, or at least try to change this vague feeling—whatever it is. After it leaves, you have the ability to walk into the fear of death again.

是 的 不 的

Yes and no

不 的

No, it is not

233

不 的 就 要

If not, you have to do it

不 的 就 要

If not, you have to do it

要 就是 要 就 以

If you want it, you want to

就

Yes

的 是 postgraduated

of is postgraduated

way , 的 elementary way 要 简

way, the elementary way is simple

我是无限: 不 的 是 一

I am infinite: no is one

要 的 自 的

I want to do it myself

就 以

That's it

风：是的 就是

Wind: Yes, it is

就是 的一

It is one

【2020.10.23 当感受模糊不清，释放对它的想要改变，感受就变得清晰】

[2020.10.23 When the feeling is vague, release the desire to change it, the feeling becomes clear]

一 不 的 就 的 要

If you don't want it, you have to do it

就

Yes

一 的 是 要 要

One is essential

不 就是 不 的 的 要

No, it is not necessary

就

Yes

就 的 是 要 是

Yes, yes

要 就

Yes

要 不 就 一 要 的

Either it is necessary

六步骤 以不要 六步骤以外的

Six steps to not beyond the six steps

步是 是 要

Step is yes

不 一步 就是 步

Not a step is a step

不 持 是 是 要

Not holding on is yes

的 程 的 不要

Don't do it

的 是 的 要 就是

Yes, the point is

的 是 的 要

Yes is the want

就是六步骤的 步

It is a six-step step

是 要

Yes

【2020.10.23 你并不是没有感受，你可能只是压抑了感受】

[2020.10.23 It's not that you don't have feelings, you may just suppress your feelings]

以 自

From

是 的 不

Yes of no

不是 的

Not really

的 是一 一的

is one by one

的 的 就是

Of is

的 的

of the

是 不是

Yes is not

【2020.10.23 轻松地允许自己觉察到想要改变，释放想 要改变，就能解除卡】

[2020.10.23 Easily allow yourself to be aware of the desire to change, release the desire to change, and you can unlock the card]

是 一 自

It is a self

就 是 就 是 要

That's what it is

就

Yes

是 是

Yes Yes

236

要 程

Essentials

是 的 要

Yes, it is necessary

的程

The process

自 的 要

Self-willing

自 要 就

Naturally

的 是 的 就

Yes, yes

自 要

Naturally

要 就

Yes

以 需 要 持 是 持

Hold on to the need

要 的程 就 彻

The necessary procedures are thorough

不 以 的 就

Not at all

不 是不是

No, it is not

一 的 程

A process

是 不 是一

Yes or no

237

2020.10.22

风 11:26:41

因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制

风 11:26:48

如果你想要控制，那就得不到控制

风 11:26:52

就这么简单

风 11:28:19

所以，很简单，你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受

风 11:28:29

释放你对这个模糊不清的感受的想要改变

风 11:28:49

当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受

风 11:29:03

这真的不需要努力去感受

风 11:29:09
如果不清晰，那就感受不清晰

风 11:29:19
并且注意到你想要改变不清晰

风 11:29:29
释放掉它，它就自动变得清晰

风 11:30:07
不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

风 11:30:18
释放流程本身就可以处理一切状况

风 11:30:49
包括"感受不到情绪"，包括"模糊不清"，包括"卡住"，包括"困惑"

风 11:31:06
这些都可以在进行释放流程之后得到解决

风 11:31:17
不需要任何前置的练习

风 11:31:20
练习流程本身就行

239

【2020.11.26 持续卡住怎么办】

[2020.11.26 What should I do if I keep getting stuck]

天成: 是 的 程 的

Tiancheng: Yes, of course

一 的

One

风: 的 就是 要 是要 一点

Wind: Yes, it is a little bit

的 的

of the

要 就

Yes

一点 就

A little bit

天成: 就

Tiancheng: Yes

风:

Wind:

天成: 是

Tiancheng: Yes

（风引用 the way part2 里莱斯特的话）

(Wind quotes The Way part2 Leicester)

所 以，在 行 动 中 是 没 有 障 碍 的，障 碍 是 认 同 有 限 的 身 体和心智，认同小我。

Therefore, there are no obstacles in action, and the obstacles are identifying with a limited body and mind, identifying with the ego.

如 果 你 试 着 不 进 行 任 何 行 动，你 不 会 成 功，因 为 你 的 业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行 动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。

If you try not to do anything, you will not succeed because your karma is now driving you to act. So if you don't do anything, you won't succeed, whatever your karma is, you're going to do it.

所 以 想 要 什 么 都 不 做 是 没 有 用 的，只 有 释 放 才 有 用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。

Therefore, it is useless to think that you want to do nothing, only release is useful, only release will give you all the paths, and the faster you do it, the faster it will come.

所 以，行 动 与 其 说 是 阻 碍，不 如 说 是 真 正 的 帮 助，因 为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动 的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。

Therefore, action is not so much an obstacle as a real help, because when you are acting, you are pushed by your feelings, and when you act, feelings will bring more feelings and release all your feelings.

所 以 你 必 须 在 这 个 世 界 中 做，你 必 须 在 行 动 中 做，你 不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

Therefore you must do it in this world, you must do it in action, and you cannot do it in isolation from the world. When you are in quarantine, you will only run away.

风: 的 向

Wind: The direction

要 要

Essential

以

to

持 不需要 要 要 的 就 就 以持

If you don't need it, hold on

就 步

Just step

天成: 持

Tiancheng: Hold

风: 就 是 持 要 是

Feng: Yes, yes

的 程 一

Process 1

要 就 一 完 全

It is necessary to be complete

的

of

天成:

Tiancheng:

风: 的 是

Wind: Yes

天成: 一

Tiancheng: One

一 的

One

风:

Wind:

天成: 是 的

Tiancheng: Yes

风:

Wind:

的 要 的

Want

天成:

Tiancheng:

风: 是 的 一点

Wind: Yes point

需要 要 自由 要不

Need to be free or not

的 的

of the

的 一 一 持

One by one

一 一 就一 一 要

One by one, one by one

一 要 是六步骤的

The first step is six-step

就 是 完全 六步骤的

It is completely six-step

一步 完全 一步 自 步

One step completely step by step

点 要

Point

要 不 六 步 骤 保 一

It is necessary to take six steps to ensure one

步的

Step

天成: 需 要 不

Tiancheng: Yes, no

不 是

No, it is

风: 是 的

Wind: Yes

不

No

天成: 以 需要 的是持 的程

Tiancheng: What is needed is the process of sustaining

风: 是 不要 一

Wind: Yes not one

天成: 向

Tiancheng: Xiang

风: 要 的 一

Wind: One of the wants

一 的

One

的程

The process

天成: 的 自 是 不 是 要

Tiancheng: The self-righteousness is not the desire

的 不

The No

风: 不 要 自 六 步 骤

Wind: Don't start with six steps

一 的 六步骤 要 六步骤

One of the six steps is six steps

就 不要 六步骤是完 的步骤

Don't just say that six steps are the end of the process

【2020.12.16 很愤怒无法释放怎么办】

[2020.12.16 What should I do if I am very angry and can't release it]

抒心 : 一 点 就是 的 不 就 的

Lyricism: One point is not enough

风 : 就

Wind: Yes

抒心 : 以 不

Expressing the heart: No

风 : 不 的 自 一

Wind: No, it's one

自 的

Naturally

抒心 : 就是 是

Lyrical : Yes

风 : 不要 是不要

Wind: Don't yes, don't

抒心 : 就是 是

Lyrical : Yes

（风下面引用了两段莱斯特的话）

(Two quotes from Lester Levenson (The Sedona Method) below the wind)

我们现在花了 99% 在潜意识心智上，压制着那些过去累积的感 受。如果所有的愤怒一次浮出来，我们会完全失控，可能会伤害某 人，因此我们有必要压制那些累积的愤怒。

We now spend 99% of our subconscious minds suppressing the feelings that have accumulated in the past. If all the anger surfaces at once, we will completely lose control and may hurt someone, so it is necessary for us to suppress the accumulated anger.

同样的还有悲痛，如果悲痛一次性浮出来，我们会被悲痛压垮，达到我们不能控制自己的程度。

There is also grief, if grief surfaces all at once, we will be overwhelmed by grief to the point where we cannot control ourselves.

这适用于所有的情绪。有太多的过去累积的情绪，因此我们必 须花费我们绝大多数的时间去压制住这些压力。

This applies to all emotions. There are so many accumulated emotions in the past that we have to spend most of our time suppressing these pressures.

我之所以叫它们压力，是因为每一个潜意识的感受都想要浮出 来展现它自己。我们非常小心地让它浮现出来，并放开控制，释放 潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们。

I call them stress because every subconscious feeling wants to surface and show itself. We are very careful to let it surface and let go of control, release the persecution and drive in the subconscious, pour them out.

……

这个技巧首先展示给你心智、情绪的全貌，以及它们怎么关联 起来。这个技巧让你的潜意识心智浮现出来，从我们不去看，到浮 现在你面前——这样你就能够对它做些什么。

This technique first shows you the whole picture of your mind and emotions, and how they are related. This technique allows your subconscious mind to surface, from not looking at it to appearing in front of you – so you can do something about it.

它展示了我们能对情绪和感受做的四件事。我们能做到最坏的 事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。我们能做的第三 件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。第四件 事就是我们要去做的，倾倒你的压抑的情绪。

It shows four things we can do with our emotions and feelings. The worst thing we can do is repress. The second slightly better bad thing is escape. The third thing we can do is to start by releasing from repression, which is to express your feelings or emotions. The fourth thing we have to do is to pour out your pent-up emotions.

——About Releasing 关于释放（1）莱斯特早期创立释放法时的音频内容

——About Releasing (1) Audio content from Leicester's early days when he founded the Releasing Act

风：的 不

Wind: Of no

是 是 一

Yes Yes one

要 程不要

Don't do it

木 :

Wood :

风: 的 就 一

Wind: The only one

就 以

That's it

【2020.11.10 当感觉愤怒，允许自己表达，不需要表达 完，只要不压抑感受，你就可以释放】

[2020.11.10 When you feel angry, allow yourself to express it, you don't need to finish expressing it, as long as you don't suppress your feelings, you can release it]

在焉: 的 向 不 是 自 不就 向外的

In Yan: The direction is not outward

的 是一 的 是 的

Yes, yes, yes

是 的

Yes and yes

风: 的 是 的

Wind: Yes, yes

在焉: 自 的

In: Self

风: 是 的 不 是

Wind: Yes yes no yes

一 在世

1. Living in the world

界 中, 当 你 想 要 外 出 时, 你 必 须 去 压 抑, 否 则 你 就 会 被 杀 死。如 果 你 对 错 误 的 人 表 达 了 愤 怒, 这 个 人 不 是 揍 你, 就 是 要 开 枪 打 死 你, 这 情 况 日 益 严 重。昨 天 在 加 利 福 尼 亚 有 几 百 名 警 察 在 街上巡逻, 为了阻止帮派枪战。昨天洛杉矶发生了三起帮派枪杀。 你 无 法 在 外 面 停 止 它, 但 是 在 这 里 (指 学 释 放 的 地 方) 你 有 一 个非常好的机会去表达和释放, 向前移动, 向上移动。

When you want to go out, you must suppress it, otherwise you will be killed. If you express your anger at the wrong person, this person will either beat you up or shoot you to death, and this situation will become more and more serious. Hundreds of police officers patrolled the streets in California yesterday to stop gang shootouts. Three gang shootings occurred in Los Angeles yesterday. You can't stop it outside, but here you have a very good opportunity to express and release, to move forward, to move up.

不是 要

Not wanted

风: 的 一

Wind: of one

一 的

One

不

No

不 的 是 的

No, yes

一

One

一点

A little

是 的

Yes and yes

要 的是

The point is

是 的 以 不

Yes to no

持

Hold

不 要 的 的

I don't want it

一

One

是 的 的 是

Yes yes yes

是 简单的

It's simple

的 简 单 要 自 就

The simplicity of the method is to be free

以 自 不 要 完

I don't want to finish it

要 要

Essential

自 的 一

From one

就 以 就 自

Just take it as it is

不 完

Not end

时代万物互联: 就

The Internet of Everything: Yes

风:是的

Wind: Yes

在 焉: 以 不 的 是 自 由 的

In it: No, it is free

以 一

to one

的 是 不 自 由 的 是

Yes, it is not natural

是 的

Yes and yes

风: 不 的 就 以

Wind: No, just be

的 一点

The point

一点点 就 不 一

A little bit is not one

不

No

不 自 一

Not one

一

One

要 自 走一走 就

You have to walk on your own

我是无限: 完 自

I Am Infinite: Complete

的

of

风: 的 不 一 完 的

Wind: It's not complete

就不

No, it doesn't

【2020.11.10 表达是释放的开始，任何情绪感受出来时，你抗拒它，都是不允许它表达，允许它表达，就可以带出 来释放】

[2020.11.10 Expression is the beginning of release, when any emotion is felt, you resist it, you are not allowed to express it, allow it to express, you can bring it out and release]

风：是 的一

Wind: Yes one

的 的

of the

是 一点的 是 的

Yes, yes, yes

是 的 就是 的

Yes, yes, yes

就是 要 的 的 的

It is what it is

我是无限：的 不 要 自

I am infinite: of not self

的 就 自 完

It will be over

简单 是

Simple yes

风：的

Wind: Yes

the beginning of releasing the suppressed feelings 。

the beginning of releasing the suppressed feelings 。

我是无限: 以

I am infinite: to

的程 就

The process is complete

风: 一 的 要

Wind: One of the essentials

我是无限。

I am infinite.

风: 外 一点 就是 的 是

Feng: The outside point is yes

不 的 自 是

No, it is natural

不 以要 自

Not to be self-important

的 要 是一

The key is one

是 不

Yes No

我是无限: 是 的不

I am infinite: Yes of no

风：以 的 是

Wind: Yes

我是无限：

I am unlimited:

风：

Wind:

外 是

Externally

我是无限：

I am unlimited:

风：自 不

Feng: Naturally

的 的

of the

【2020.10.23 控制、认同、安全都不是坏事，但 " 想要 " 会使你持续被匮乏感驱动】

[2020.10.23 Control, identity, and security are not bad things, but "wanting" will make you constantly driven by a sense of want]

风：程是一 的

Wind: The process is one

以 就

To complete

的

of

是 (effort)是 要

Yes (effort) is wanted

要 的

Yes

以 一 要 就

To achieve one

的 是 一 要 不

Yes or no

的程 就 持

The process is maintained

要 的 程 就

The required procedure

程 的 的 就

The process is complete

的

of

不 是 不 是 需 要 一

No, no, no, need

程 不 的

Cheng No

要 要

Essential

要 全 全

It must be complete

全 不 是 要 持

Not at all

一 的

One

的 六步骤 六步骤的

The six steps of six steps

就是 的

That's right

步 自 的 是 自 要

The step is self-willed

是 要

Yes

的 是 要 就 要

Yes, if you want it

不是 要

Not wanted

就 是 要

Yes

要

Yes

不是 的 是 how you direct it 向是

Not of is how you direct it to yes

的 是

Yes

向的 向是

Xiang Xiang is

幸福猫咪: 以 一 向 就

Happy cat: always done

完

End

风: 不 是 要 程 六 步 骤 不 是

Wind: No, it takes six steps

不 是 不 是 程

No, no, no, Cheng

要 的 的 不 是 不 要 要

What is wanted is not wanted

要 是

Yes

要的一 以 程 六步骤

There are six steps to take

保持简单 不要 的

Keep it simple and don't

程 是 的 就 是 是 要

The process is yes, yes, yes

是

is

不 六步骤 就 不

No, no six steps

不 就是

No, it is

要 就

Yes

六步骤

Six steps

保持 程

Maintain the process

keep it simple， sweetheart， 是 的 kiss

Keep it simple, sweetheart, is the kiss of

简 单 一 的 是

The simple thing is

以 一 的

To one

是 不是 要的

Yes or no

要 的 是 程 六 步 骤 是

What you want is to take six steps

自由 需要的一

Freedom needs one

253

【2020.11.17 当你的释放停下来的时候，你需要提醒自 己去做释放，但当你在压抑的时候，你需要提醒自己放轻松】

[2020.11.17 When your release stops, you need to remind yourself to release, but when you are depressed, you need to remind yourself to relax]

风：一

Wind: One

伯利恒之星：

Star of Bethlehem:

我是无限：

I am unlimited:

风：的

Wind: Yes

伯利恒之星：

Star of Bethlehem:

我是无限：

I am unlimited:

风 : 的 的

Wind: Yes

不 自

Not from himself

我是无限:

I am unlimited:

以

to

风 : 是 的 是 一

Wind: Yes, yes, one

chloe: 的

Chloe: Yes

就 是

Yes

风 : 以

Wind: Yes

以 的 是一 的

is one

的

of

的 就是 需要

is the need

外 自 是 的 的 自 不

It is not the outside

以 的 就 一 步

Just one step

要持 不

Hold on

Roller: 是的 步 一 是 要

Roller: Yes step one is to do

(接着风分享了一段和阿恒的私聊对话)

(Then Feng shared a private chat conversation with Ah Heng)

风 : 每一次都感觉到很轻松快乐，释放本身就很有乐趣。

Wind: Every time I feel very relaxed and happy, the release itself is very fun.

伯 利 恒 之 星: 对，释 放 也 应 该 是 effortless 的，你 没注意到的时候它已经完成了。

Star of Bethlehem: Yes, release should also be effortless, and it is done before you notice.

风 :所以努力释放的时候，还是要注意那是想要控制。第五步。努力的时候，就是想要控制。

Wind: So when you try to release it, you still have to pay attention to the desire to control. Step 5. When you work hard, you want to control.

伯利恒之星 :嗯嗯，释放需要持续不断，不是努力。

Star of Bethlehem: Hmm, release requires continuity, not effort.

风:是的，我在巴利三藏里看到一段话，佛陀的话。

Wind: Yes, I saw a passage in the Pali Tripitaka, the Buddha's words.

译文:站在一边的天人问世尊:“阁下如何度过洪流？”

Translation: The celestial beings standing on the side asked the World-Honored One: "How do you survive the torrent?" ”

“朋友，我以不停留(或:不住立)、不用力度过洪流。”

"Friend, I don't stay (or: don't stand) and don't use force to get through the torrent."

“然而阁下，怎样以不停留、不用力度过洪流？”

"However, Your Excellency, how can you get through the torrent without staying or struggling?"

“朋友，当我停留时，则沉溺;当我用力时，则被漂走。

"Friend, when I stay, I indulge; When I exerted myself, I was swept away.

所以我以不停留、不用力度过洪流。”

So I don't stop, I don't have to force myself to get through the torrent. ”

伯利恒之星: 完美，有时我们用了太多的force, 而不是power。

Star of Bethlehem: Perfect, sometimes we use too much force, not power.

风: 其实是在压抑感受。所有的努力都是在努力压抑感受。

Wind: In fact, it is suppressing feelings. All efforts are made to suppress feelings.

伯利恒之星:某种程度上是的。

Star of Bethlehem: To some extent yes.

风:控制。

Wind: control.

伯利恒之星:控 制 这 个 过 程，想 看 到 结 果。这 不 是 好 的释放者需要做的。

Star of Bethlehem: Control this process and want to see the results. This is not what a good releaser needs to do.

风:嗯，还是在六步骤里，第五步的状况。

Feng: Well, it's still in the six-step process, the fifth step.

(大家看完风和阿恒的私聊后继续聊天)

(Everyone continued to chat after watching the private chat between Feng and Ah Heng)

Roller: 要 的 向

Roller: The direction you want to take

伯利恒之星: 是

Star of Bethlehem: Yes

Roller: 的 要 就简单

Roller: The key is simple

风:release takes no effort，zero。

Wind: release takes no effort, zero.

我是无限: 一 不 就

I am infinite: one is not enough

就

Yes

风: 要 的 向 是

Wind: The direction is yes

的 是 一

of is one

就 的

That's it

Roller: 就 步

Roller: Right

我是无限: 不 是

I am infinite: No yes

Roller:

Roller:

我是无限:一 就 就

I am infinite: one is enough

就以

Just

风: 就

Wind: Yes

的 不

The No

云 飘 过 的 声 音: 以

The sound of the clouds drifting by: to

一 的 一

One of one

release takes no efforts

release takes no efforts

的

of

风: 一 是 的 的 的

Wind: One is yes

是 的 的

Yes, yes

的 的

of the

就 的 的

That's it

的

of

就 的

That's it

的

of

的 六

of six

的 是 的 一 的

Yes, one

的 的 就需要

of the need

的 就需要 就

It is necessary to just

的 的 需要 自

The need from

的 需要 自

The need from

的

of

Step 6

Step 6

第六步 : 每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离

Step 6: Every time you release, you are more pleased, relaxed, and detached

限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离

Restrictions, with release, you will become more and more pleased, relaxed, and detached

限制。

Restrictions.

E a c h t i m e y o u r e l e a s e , y o u a r e h a p p i e r a n d

E a c h t i m e y o u r e l e a s e , y o u a r e h a p p i e r a n d

lighter.You have more motivation to go free.

lighter. You have more motivation to go free.

【2020.10.24 释放的感觉用第六步来核实，每一次释放 都能带来轻松愉悦】

[2020.10.24 The feeling of release is verified by the sixth step, and every release can bring relaxation and pleasure]

一 就是

One is

就是

It is

持 的 持

Hold

2020.10.22 释放了遮盖本性的感受，自然会感到愉悦

2020.10.22 Releasing the feeling of covering one's true nature is naturally pleasing

以 六步 自 的

In six steps

要

Yes

的 是 的 要 就是

Yes, the point is

2020.10.22 每一次释放带来愉悦和自由会让你自然想

2020.10.22 Every release brings pleasure and freedom that will make you want naturally

继续释放

Continue to release

不 的 是 一 自由

No, it is a freedom

六步 的 自 持

Six steps of self-control

就是 就

It is just

不是持 持

It is not sustained

是持 不是 是 一

Yes, it is not one

的 自由 自 要

The freedom is free

2020.10.23 每一次释放，都会更轻松愉悦

2020.10.23 Every release will be more relaxed and happy

六步的 是 一

The six-step is one

是 的 不 是 的 的

Yes, no, yes

的

of

260

重视第六步

Pay attention to the sixth step

释放带来的轻松愉悦会极大促进第一步

The relaxing pleasure of release greatly facilitates the first step

【2020.10.18 第六步带来的自由感会加强第一步想要自由】

[2020.10.18 The sense of freedom brought by the sixth step will strengthen the desire for freedom in the first step]

六步 是 的一步

Six steps are the first step of

自由

Free

就是自由

It's freedom

的 一步的 要自由

The step is to be free

彻 一步 自 贯彻

Implement it one step at a time

的 步

step

【2020.11.20 用第六步来促进第一步，逐渐转向】

[2020.11.20 Use the sixth step to promote the first step, gradually turn]

天成：是 一步的

Tiancheng: Yes, one-step

风：贯彻六步骤 六步的 一步 是一 完 的 程

Wind: Implementing the six steps The first step of the six steps is a complete process

的 的

of the

要 是

Yes

的 的唯一 是 的

The only thing is the

就 的外 的 向就

On the outside

一步 一步 就 步

Step by step

【2020.10.22 每次释放提醒自己第六步，会极大加快释放进度】

[2020.10.22 Remind yourself of the sixth step every time you release, which will greatly speed up the release progress]

要自由是需要 的 自 六步

To be free is needed from six steps

的 自 的 一步 一

The step of self-one

的 步 自

The step from

贯彻

Implementation

六 步 的 是 一 以 自由

The six steps are freedom

是 一 要 一 就不

Yes, one wants one, no

的 就 的 向

The direction of the direction

的 是 要 以

is to be

自由 要 是 how to direct it 是

Freedom to be how to direct it is

向自由的 向 是 向 的 向

The direction towards freedom is the direction of freedom

要自由 向的是 就是 一

What should be free is one

一 自由 自

One freedom is free

要

Yes

自由

Free

就

Yes

不

No

不 的 的

No, it is not

【2020.10.23 释放没有感觉到愉悦怎么办】

[2020.10.23 What should I do if I don't feel pleasure when I release]

我是无限：六步

I Am Infinite: Six steps

风：一

Wind: One

我是无限：不

I Am Unlimited: No

风：自（指 第 六 步）就

Wind: Since (referring to step 6).

的 要

The want

是 就是 要 是 的

Yes is to be yes

要

Yes

不 步 一

Step one

程 一步是 自

The process is self-sufficient

的

of

的

of

步的 是一 的

The step is one

自 不 的 要

I don't want it

要 的 要 就

What is needed

以要 的 要 一

To the point of wanting one

需要 一 要

Need a point

要

Yes

就是 要 就

It is to be done

要

Yes

263

是 的唯一

is the only one

外 一 点 就 是 一 不 是 一 就

The other point is not the same

以 的 要

To the essential

的 要

The want

一 的 要 要

1. Essentials

是 的

Yes and yes

完全 的 要 就

Completely essential

程 一点

Cheng Yi

的 要

The want

完的 要 就

It's over

的 就 的

Yes

是 一 持 的

It is one hold

就是 的 的就 是 以

It is yes

六步骤 六步骤是唯一的 不 是一

Six steps Six steps are the only ones that are not one

是一 一 走的

It is one by one

【2020.9.19 真正的释放，每一次都有愉悦】

【2020.9.19 True Release, Pleasure Every Time】

风: 的 是 的

Wind: Yes, yes

一 是一

One is one

是 的

Yes and yes

随乐: 就一 的

Sui Le: Just one

风: 就

Wind: Yes

持 的 的 是 一

The one who holds it is one

随乐: 的不

Sui Le: No

风: 以 的 不

Wind: To the no

要 一 就不

If you want one, no

随乐: 不

Sui Le: No

风: 不 就是 let up and let go

Wind: No, it's let up and let go

是

is

的

of

不 要 的

I don't want it

不要 不要 不

Don't don't no

是 的 一

Yes of one

不一 以 不

Not the same

随乐: 的

Suile: Yes

风: 是

Wind: Yes

一

One

的 就 外

The outside

是 的 一 一

Yes one

就是 自 是 要 的 以

It is self-willed

自 外 要不

Otherwise

就自

From

的 就

The right

一 不 一

One is not one

的

of

以 点就 持

Hold on to the point

持 就 要

Hold on

不 的 是

No, it is

（注：此 篇 只 摘 选 了 部 分 对 话，重 点 提 醒 大 家 重 视 自 己的释放，不要把没有释放当成释放了，勿忘用第六步检 验自己的释放。诚实面对自己的释放结果，才能更好前行。不怕不会释放，怕的是不知道自己不会，把压抑当释放。）

(Note: This article only excerpts some of the dialogues, and it is important to remind everyone to value their own release, don't regard the lack of release as release, and don't forget to check your own release with the sixth step.) Only by being honest about your release results can you move forward better. I'm not afraid of not being able to release, but I'm afraid that I don't know if I can't, and I will release my repression. ）

【2020.10.21 持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦】

【2020.10.21 Continue to release your feelings, continue to be more relaxed and happy】

一 的 要

First, it is necessary

要 持 是 要

Hold on to it

要 的 就

Yes

的 是 的 的 不 以不要

Yes, yes, no, no

步 向 终 自由

Step towards freedom

【2020.12.3 持 续 释 放 无 法 靠 逼 迫 达 成，持 续 释 放 是 建 立在第六步带来的轻松愉悦上】

[2020.12.3 Continuous release cannot be achieved by coercion, and continuous release is built on the relaxation and pleasure brought by the sixth step]

以 是要

To do so

不 六步 骤 的持 是

It is not a six-step suddenness

的

of

要 六步骤 六步骤 自 的

To be six-step six-step self-made

【2020.11.17 你无法逼自己释放，你只有看到释放带给自 己好处才会释放，所以请不断确认自己释放的收获及你的 方向】

[2020.11.17 You can't force yourself to release, you will only release if you see the benefits that release brings to you, so please keep confirming the harvest of your release and your direction]

六步骤 六步骤 六步骤

Six steps Six steps Six steps

的 的 向

The direction of the

持 的 不 持 是

Hold on to yes

一

One

是 六步 的 一

It is one of six steps

以 是 自

From this

不 的 一

No. 1

的

of

的 就是 不 自 的 以 自 的 向

is not self-directed

要

Yes

不 不 以 一

No, no, no, one

不 自 的 就 以 保持持

If you don't want to do it, you should keep it

不 不

No, no

的一 向是

It has always been

不 不

No, no

以 的

of

是不 一步的

It is not a step

以 自 自

To self

一 的

One

要 不 是 的

Or yes

一 的 不 是

One is no

一 自

One self

要 自

Self

就 是 是 要 的

It is necessary

不 的

No, it is not

就是 的

That's right

以 就 六步的 步

In order to take six steps

持

Hold

（风接着分享两张和阿恒的私聊图片，内容如下）

(Feng then shared two pictures of private chat with Ah Heng, the content is as follows)

伯利恒之星：昨晚一晚都在很用力释放，没啥收获，放 松下来才有点收获。

Star of Bethlehem: I was releasing very hard all night last night, and I didn't gain much.

风：你看，用力释放是违背第六步的，你在试图控制 。

Wind: You see, the force release is against step 6, and you are trying to control it.

伯利恒之星：绝对的（笑）。

Star of Bethlehem: Absolutely (laughs).

风：所以它不会发生。

Wind: So it won't happen.

伯利恒之星：今天我才停下来，放松一些。

Star of Bethlehem: I just stopped today and relaxed.

风：我注意到一点，卡住的时候，实际上你想要控制。

Wind: I noticed that when you get stuck, you actually want to control.

伯利恒之星：想控制才会卡（笑）。

Star of Bethlehem: If you want to control it, you will get stuck (laughs).

风：但是你取得你想要的方式是通过用心智努力对抗，这就不是“get everything by releasing only”, 你在尝 试用世间的挣扎的方式去做释放。

Wind: But the way you get what you want is by trying to fight with your mind, which is not "get everything by releasing only", you are trying to release the way of the world's struggles.

伯利恒之星：不停地 fighting,fighting,fighting，我发现相互提醒真的很好。

Star of Bethlehem: Constantly fighting, fighting, fighting, I find it really good to remind each other.

一 就 要 简单

First, it must be simple

的 是 向 的

is directed to

就是 是要 的 点

It is the point that is needed

要 六步不 以 不

Six steps are not to no

一 一 要

One by one

一 要 要

1. Essential

就自 向

Just go freely

的 简单

The simplicity

以 完 的 自

To complete the self

六步骤 就 的完 的

Six steps are complete

是 是不自 的

Yes, it is not self-willed

六步骤是 的

The six steps are yes

的

of

六步骤一 要 就

Six steps are required

持

Hold

就

Yes

六步骤 一步 一步 不 就

Six steps, step by step, step by step

步

step

就 不 的

Not at all

贯彻六步骤 简单 保持

Implement six steps simple to maintain

的 就是

is

自由的 自由 不要

Free freedom does not

273

六步骤 的 是持 的

The six steps are sustainable

六步骤 是持 的

The six steps are sustainable

不 六步骤 就

No six steps to complete

六步骤 的 不需要

Six steps of the need

自

From

274

六步骤 不

Six steps No

的 的 的

The, yes

六步骤就是一 的 的

Six steps are one

走 向

Direction

要 一

Essential

保持

keep

∞附录一

∞ Appendix 1

风 : 体验到释放的简单高效后，我放下了其他所有 方法

Wind: After experiencing the simplicity and efficiency of release, I let go of all other methods

是 唯一

is the only one

的 的 的简单

The simplicity of the

的 一

of one

的终 是 不 的

In the end, it is not

要的

Yes

需要的是 的 由

What is needed is the reason

的 是简单

The is simple

一步 自 的

One step at a time

的

of

【2020.11.14】

【2020.11.14】

风 : 不 的 是 的

Wind: No, yes

的 不 终点

The not end

一 不 是 的

No, it is true

是 的 是唯一 的

Yes is the only one

不是 的 一

Not of one

是 唯一简单 的 是

The only simple thing is

的 以

of

的 的一 是

The one is

的 的 的

The, yes

是 是 的

Yes yes

是

is

Go All The Way: 一 就 自由的

Go All The Way: One is free

风 : 不

Wind : No

是

is

Roller : 是 的

Roller: Yes

Go All The Way: 就 是 是

Go All The Way: Yes Yes

Roller：的 六步骤

Roller: The six steps

风 : 六步骤

Wind: Six steps

一 是自 一 就

One is self-inflicted

六步骤

Six steps

Roller：是 的 是

Roller: Yes of yes

就 的 的 就 六步骤 步 是 的 不 步 一步

There are only six steps, but not step by step

步 一 的

Step 1

风 : 是 的 是六步骤的 步 不

Wind: Yes Yes is a six-step step No

就 的

That's it

【2020.10.1】

【2020.10.1】

风 : 自 的

Wind: Natural

不 的 是

No, it is

的

of

大路 zheng :

Dalu zheng:

风 : 一

Wind: One

就 的

That's it

就是

It is

以 的 不不 的 不 是 就不 是 就 的

No, no

一 不

One No

的 是 的 就

Yes, yes

是 要

Yes

点

dot

以

to

的 不 的 的

No, no

自 一点就 自 步 是

From one point on, it is self-sufficient

一 的 的

One

自 一 自 不 是

It is not the same

的

of

不 外的 是 一 的 一 的

Nothing else is one-of-a-kind

是 的 的

Yes, yes

是 的

Yes and yes

的

of

的 步

step

的 是 的

Yes Yes

的 是 的 一

The one is one

不

No

简 的 的 以 是 走 不

The simple is to go no

的 的 不 一

The difference is the same

的 一

of one

以 自 一

To oneself

不 以外的 的 是 自 的

Anything other than nothing is free

不 不

No, no

的 自的 是完 的

The self-destruction is complete

不需要

No, you don't

280

以

to

是一 的 不

It's one no

不 完 的 需要 一

There is an endless need for one

米妮:

Minnie:

风: 不 不 要 的

Wind: No, no

的 自

of self

要的是 不需要 一

What is wanted is not needed one

不是 一

Not one

以 是 自

From this

不 的 的 是

No, it is

不需要 一 的

No need for one

以 I am that I am

With I am that I am

是 的 的一

Yes of one

D : 完全 以

D: Totally

风 : 要 以 一

Wind: To one

是

is

一 一 是

One is yes

一 是 的 要

First, it is essential

【2020.10.15】

【2020.10.15】

风 : 一 的

Wind: One

简单 以 的 是

Simply yes

的 是一 简单的

is a simple

以 自 是的

To be self-righteous

要自由的 不 自 的

To be free and not to be free

的 是

Yes

∞附录二

∞ Appendix 2

风 : 六步骤以外，不需要任何别的东西。无论发生什 么也只是六步骤

Wind: Nothing else is needed beyond the six steps. No matter what happens, it is only six steps

感谢天成整理分享

Thank you Tiancheng for sorting out and sharing

对话一:成功之道——六步骤

Dialogue 1: The Way to Success - Six Steps

问 : 以 的

Q: Yes

风 : 六步骤

Wind: Six steps

问 : 以 不

Q: No

风 : 六步骤 需要 的 需要六步骤

Wind: Six steps required of six steps

问 : 以 要

Q: Yes

风 : 是 一 的 是 就 一

Wind: Yes, yes, yes, one

六 步 骤 的

Six steps

的 以 的

of the

走向 的 向

The direction of the direction

283

六 步 骤 的 就

Six steps to complete

自由

Free

是 一 的 的 就是 的

Yes, it is one

程 六 步 骤 不 需 要 六 步 骤 以 外

The process does not need to be more than six steps

的 要 的 就是

The main thing is

不 的 是 不 终 点的 是 的

No, it is not the end, it is yes

不

No

问 : 终点

Q: Finish

风 : 六步骤

Wind: Six steps

284

对话二:在所有的帮助中，没有比毁掉支柱更好的帮助

Dialogue 2: Of all the help, there is no better help than destroying the pillar

问 : 的是彻

Q: Yestoru

风 :

Wind :

问 :

Q:

风 : 不是 不 的

Wind: No, no

问 : 是 的

Q: Yes

风 : 就

Wind: Yes

问 : 不

Q: No

风 : 是 全 不 自 由 是 的

Wind: Yes, it is not free at all

问 : 需要 的 以

Q: Yes

风 : 彻 就 是 一 需 要

Wind: Thoroughness is a need

向外 的 是一

Outward is one

向 要 的一 的 全 的

Always one is comprehensive

的 的 的

The, yes

（风下面引用了一段《我和莱斯特》书中的话）

(Wind below quotes a quote from the book "Me and Lester Levenson (The Sedona Method)")

285

莱 斯 特 告 诉 我 世 界 会“ 击 垮 他 的 支 柱”，所 以 每 个 人 都会被迫从内在寻找答案。

Lester Levenson (The Sedona Method) accused me that the world would "break his pillars" so that everyone would be forced to look for answers from within.

“那很好”，他说。

"That's good," he said.

“不是爆炸，而是扬升”，他笑道。

"Not an explosion, but an ascension," he laughs.

目 前，人 们总 是用 世界 提供 的 各种 逃 避方式 在 外界寻 求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就 会被迫进驻到内在。

At present, people are always looking for happiness in the outside world by using various escape methods provided by the world. Eventually, when the escape from the outside world is endless, he predicts, we will be forced to go inside.

“这真是件好事”，他说，“因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。”他总是对我说他特别 感谢他的心脏病。

"It's really good," he said, "because people will be forced to find answers, to know who they really are, just like me." "He always said to me that he was especially grateful for his heart disease.

风 : 外 的

Wind: External

以 一 不要

To one don't

自 不 是 是

Naturally, yes

自 的 就 外 就

From the outside

不 的 简单

No, it's simple

自 的 的

Self-of-the-world

是 六步骤 的 要

It is a six-step process

六步骤 要 走向

Six steps to go

一 终 自由的 是不 的

It is not always free

问 : 终 自由的 不

Q: Finally free no

风 : 是 自 的

Wind: It is natural

不 的

No, it is not

走 一 的 一 不

Go one of no

自由的

Free

以

to

就 不

Nope

就 自由

Freedom

的 的

of the

的 自由

The freedom

问 :

Q:

风 :

Wind :

问 : 自由的 是 是 的

Question: Free yes yes

风 : 自 由

Wind: Freedom

的 是 向不 的 就是

Yes, no

向 的

Towards the

问 : 是 的

Q: Yes

风 : 自 由 的 不 需 要 一

Wind: Freedom does not need one

点

dot

问 : 的

Q: Yes

风 : 程 的

Wind: Cheng's

不 就 不

No, no

的 的 自

The self

是 的程 以 一

Yes, the process is one

程 自由的 是 不

Cheng Liberty Yes No

的

of

问 :

Q:

一 不

One No

风 : 一 的

Wind: One

是 的

Yes and yes

外

Outside

自 自

Self

就 以

That's it

以 不需要六步骤以外的 是 的

Yes, no need for more than six steps

的 是 的 终 自由 是 的

Yes, the ultimate freedom is yes

问 : 要 的

就 不 是 的

It is not

288

一 的 不

One of no

以 的

of

的 向

The direction

的 的 是

The yes

是一 的

It is one

一 是

One is

是

is

的

of

不

No

问 : 要 的

Q: Yes

风 : 的 不 的

Wind: No

自由 的 要

Free want

的

of

就

Yes

的 完全 自

The complete self

的 自由 要

The freedom wants

问 :

Q:

风 : 的

Wind : of

问 : 以 是 的

Q: Yes

风 : 要 不

Wind: No

问 :

Q:

风 : 的 就是

Wind: Yes

问 : 是 的

Q: Yes

风 : 要

Wind: Yes

的 是不 自由的

It is not free

不

No

要 向 外 不 全 外 不 一 自 的

It is necessary to be completely inconsistent with the outside world

问 : 是 的一

Q: Yes one

风 :

Wind :

就 向

Direction

是 的 要自

Yes of to be self

问 : 自

Q: From

风 : 是 以 的一 向

Wind: Yes, it has always been

问 : 的 的

Q: Yes

风 : 就 不

Feng: No

六步骤的 就 简单

The six-step process is simple

是 的 是 的 是

Yes yes yes yes

的 的

of the

向

to

的

of

一

One

的

of

是 一

Yes one

外 的 的

External

就

Yes

的

of

以 的

of

问 : 是的 不 不

Q: Yes no no

风 : 一 六 步 骤

Wind: One or six steps

就不

No, it doesn't

问 :

Q:

风 : 就

Wind: Yes

就是 点 就是

It's point is

是

is

问 : 以 一

Question: One

风 : 不 六步骤 贯彻六步骤 走向终点

Wind: No six steps Implement six steps to the end

不 要

No, you don't

的 是 走向终点

is towards the end

六 步 骤 以 外 不 需 要 的

There is no need for anything other than six steps

是六步骤

It is a six-step process

对话三:积累概念性的东西只会让你无意识偏离自由的

Dialogue 3: Accumulating conceptual things will only make you unconsciously deviate from freedom

道路, 看资料带来的清明比不上释放带来的清明

The road is not as clear as the release of the data

2020.3.17

大黄猫 : 以 是

Big yellow cat: Yes

风 : 是的 的 一 的

Wind: Yes, one

天成: 的

Tiancheng: Yes

风: 自 由 自 由

Wind: Freedom, freedom

的 自 向 是 的

The freedom is yes

的 自以 自

The self-belief

是 的 就是 的

Yes, yes, yes

一 点 就 是 的 的

One point is yes

的 不

The No

一 的 是

One is

的 的 一

of one

（风 接 下 来 引 用 了《 莱 斯 特 对 释 放 法 的 一 些 说 明》中 的一些话）

(The wind then quoted some words from "Lester Levenson (The Sedona Method)'s Explanation of the Interpretation of the Method")

你 在心 智中 发展 的任 何东 西都 会阻止 你 达到顶 端。心 智是你最大的敌人。

Anything you develop in your mind will prevent you from reaching the top. The mind is your worst enemy.

全 部 的 这 些 痛 苦 都 没 有 任 何 意 义，我 已 经 受 够 了，我 结束了它们。我将全力保持在这种状态。

All these pains had no meaning, I had had enough, and I put an end to them. I will do my best to stay in this state.

这 需 要 花 一 个 月 时 间，也 许 两 个 月 时 间，你 就 会 释 放 掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心 智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心 智静止。

It takes a month, maybe two months, and you'll release all the agflaps. But all in all, I think we have this only way to release the mind, and to put it still by allowing the subconscious program to manifest.

我 们 首 先 进 入 表 意 识，释 放 控 制、认 同。而 其 他 那 些 你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上 千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全 部都被放走了。

We are the first to enter into expression, release control, and identify. And other things that you try to release, like fear -- you know, you spend hundreds or thousands of lifetimes releasing fear, and then you have anger, and you have other emotions. And when you release the desire to control, everything under it is released.

然 后 当你释放掉想 要 安全，你释 放 了所有 的 想要认同 和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此 不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓 住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和 认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

And then when you release the idea of safety, you release all the desires for identity and control, and everything under them. You're too low right now to attack to be safe. You are crushed, you are frightened by death, so let it work on you. But when you release a considerable amount of control and identification, you have the ability to face the fear of death.

但 你 们可以看到，我们 的 方法实 际 上是去 释 放心智的 驱动。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

But you can see that our approach is actually driven by de-relieving intelligence. Don't try to develop your mind, so that you are developing your enemies, developing what binds you.

大黄猫 : 的

Big yellow cat : of

风 : 不 的

Wind: No

天成 : 的 是

Tiancheng: Yes

的

of

大黄猫 : 的

Big yellow cat : of

的 的 是 的

Yes, yes

的

of

风 : 自

Wind: From

(风接 下来 分享 了两 小段 来自 释放法 纪 录片《走完 全 程》里的视频）

(Feng Jie shared two short clips from the release video "Walking the Whole Way")

完 全 的 是

Completely

的 的

of the

是 的 不 需 要 不 需 要

Yes, no need, no need

不需要 不需要 不需要

No, no, no, no

持

Hold

的 的

of the

贯彻六步骤

Implement six steps

大黄猫 : 完 全 的

Big Yellow Cat: Complete

的 不

The No

是 不 的

No, it is not

2021年3月17日



风 00:58:52

哪怕你抱着莱斯特、尤迦南达等认证过的大师的东西读，只要你偏离六步骤，你依然无法自由

风 00:59:35

我给出是是一个简单化的答案，贯彻六步骤，走向终点

风 01:00:58

将来如果有人或者有高灵出现在你面前，说他是自由的，你管他干什么呢？

风 01:01:02

你有六步骤了

风 01:01:16

即便他是大师你也不需要他

风 01:01:31

继续使用释放法，直到终点就行了

296

∞附录三

∞Appendix III

风：贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

Wind: Implement the six steps, either you solve it within a month or two, or you will not be able to do it in your lifetime

2020.12.16

随乐: 的 的

Sui Le: Of it

的 的 是不是

Of the yes

风: 不 是

Feng: No

的 一

of one

就 六步骤 一

Just six steps one

简单 不

Simple No

一 不 不

One no, no

自由就是不 的

Freedom is not

不 不 一 一 点

No, no, one by one

点 自由

dot free

贯 彻 六 步 骤 要 一 要 就一 不

Implement the six steps and do not do it at all

在: 不

In: No

297

风: 一 自 由 就 不 六 步骤 不 六步骤 自由

Wind: There are no six steps or six steps of freedom

随乐:单 六步骤 不 的

Follow the fun: only six steps No

风: 是 的 六 步 骤 是 完 的 不 需 要

Wind: Yes, the six steps are complete, and there is no need

的

of

六 步 骤 一 就 的

Six steps are done suddenly

程 就 一 不 六 步 骤 一 一

The process is not six steps abrupt one by one

需要 需要 就

Need need to be just

是 的

Yes and yes

时代万物互联: 一 不

The Internet of Everything: One No

一

One

风: 以 六 步 骤 就 自 不

Wind: Six steps to do it

六步骤 的 是持 的 是持

The six steps are to hold on

的

of

时代万物互联: 一 步 步 自 由 的 是 自由 是

The Internet of Everything in the Times: Step by step is freedom

风: 自 由 的 自 由 不 要

Wind: Freedom is not necessary

不 不

No, no

在: 的程 不 是 以 一步 步

The process is not to be done step by step

步

step

风: 不 是 一 步 步 一 步 的 完 全 需要 是 不 一步 步 不 六步骤是需要 贯彻的 彻

Feng: No, it is a complete step by step, it is not a step-by-step, not a six-step process, it needs to be implemented

一步 步就 走

Step by step

时代万物互联: 不是 要自由

The Internet of Everything: Not to be free

风 : 以 的 就是

Wind: Yes

的

of

是 要 一 要 的

It is one of the essentials

不

No

自

From

的一 不 以 是外 的

The other is not external

的

of

的唯一 就是 的

The only thing is yes

的 的 是

The yes

的 是

Yes

一

One

是

is

是

is

的唯一 是 向

The only one is to the direction

的唯一

The only

就是 简单

It's simple

∞附录四：对你创造的整个世界完全负责，对

∞Appendix 4: Completely responsible for the whole world you create, right

它保持有意识，你就能有意识创造自己想要的

It remains conscious, and you can consciously create what you want

2021.3.14

问: 以 是 的

Q: Yes

风: 就 是 程 程 的 一 的 不是自由的 不是自由的

Wind: It is the same as the process, which is not free, not free

问:

Q:

风: 就是程

Feng: That's Cheng

问: 是 的

Q: Yes

风:程 就是 的

Wind: Cheng is right

是 是

Yes Yes

不 的

No, it is not

问: 以 程 就 以

Q: Process

风: 是 的 程

Wind: Yes

就 程 程 自由

The process is free

程 以

Cheng Yi

是 的 是 程

Yes, yes, process

的

of

问: 以 的

Q: Yes

的 是 自

The is self

的

of

风: 以

Wind: Yes

问: 就是 以 的

Q: Yes

风: 的

Wind: Yes

问: 不是 的

Q: No

风: 是 的 不

Wind: Yes yes no

是 自由的 的 自由的 以

It is free and free

以 一 的

To one

的 是 的一 的 是自 的 是 的

The one is the one, the one is the one

问: 的

Q: Yes

风: 不 的 是

Wind: No, yes

问: 是 的 是 的

Q: Yes, yes, yes

风: 一

Wind: One

是 的一

Yes of one

问: 自 的 就 是

Q: Yes

是 的

Yes and yes

风: 是 的一

Wind: Yes one

问: 就是 以 的

Q: Yes

风: 不要 一 一

Wind: Don't do it one by one

答: 的

Answer: Yes

（风下面引用了《彻底自由的最后一步》中莱斯特与他人的一段对话，为了帮大家更好理解，我放上更完整的 中英文对照部分。）

(I quoted a dialogue between Lester Levenson (The Sedona Method) and others in "The Last Step of Complete Freedom", and in order to help you understand better, I have included a more complete Chinese and English comparison part.)）

Q : if we see that the other one needs help is it just us that needs it?

Q : if we see that the other one needs help is it just us that needs it?

问: 如果我们看到另一个人需要帮助，是不是只是我们需要帮助？

Q: If we see that another person needs help, is it just us who needs help?

Lester Levenson (The Sedona Method): You can help the other one to help himself. If you do things for the other one, you cripple the other one. But we can help others to help themselves.

Lester Levenson (The Sedona Method): You can help the other one to help himself. If you do things for the other one, you cripple the other one. But we can help others to help themselves.

莱斯特: 你可以帮助另一个人帮助他自己。如果你为

Lester Levenson (The Sedona Method): You can help another person help himself. If you do

另一个人做事，就会削弱另一个人。但是我们可以帮助别 人来帮助自己。

When another person does something, he weakens the other. But we can help others to help ourselves.

Q : Mainly by our change of attitude?

Q : Mainly by our change of attitude?

问 : 主要靠我们态度的转变？

Q: Mainly due to the change in our attitude?

Lester Levenson (The Sedona Method): That's part of it; just changing your attitude toward the other one helps the other one. The more we see the perfection of the other one, the more we're supporting the other one toward that perfection. You change your attitude and the other one will change; watch it.

Lester Levenson (The Sedona Method): That's part of it; just changing your attitude toward the other one helps the other one. The more we see the perfection of the other one, the more we're supporting the other one toward that perfection. You change your attitude and the other one will change; watch it.

莱斯特：这是一部分，只要改变你对另一个人的态度就能帮助他。我们越是看到另一个人的完美，我们就越是在支持他走向那个完美。你改变你的态度，另一个人就会改变。看着吧。

Lester Levenson (The Sedona Method): This is a part, and you can help another person by changing your attitude towards them. The more we see the perfection of another person, the more we are supporting him to move towards that perfection. You change your attitude, and the other person will change. Take a look.

Q : To change my attitude, do you mean my basic understanding that he's part of my consciousness and there's nothing but perfect consciousness and not think of him as an individual limited?

Q : To change my attitude, do you mean my basic understanding that he's part of my consciousness and there's nothing but perfect consciousness and not think of him as an individual limited?

问：去改变我的态度，你的意思是说，他是我意识的一部分，除了完美的意识之外别无他物，而不是把他当成一个有限的个体？

Question: To change my state, do you mean that he is a part of my consciousness, that there is nothing but perfect consciousness, and that he is a finite individual?

Lester Levenson (The Sedona Method): Yes. That's an excellent way to do it. It works,

Lester Levenson (The Sedona Method): Yes. That's an excellent way to do it. It works,

doesn't it?

doesn't it?

莱斯特：是的，这是个很好的方法。它很有效，不是吗？

Lester Levenson (The Sedona Method): Yes, that's a good way. It works, doesn't it?

Q : It works perfectly, yes. It works instantly.

Q : It works perfectly, yes. It works instantly.

学生 : 它完全有效，是的，它马上起效。

Student: It works perfectly, yes, it works right away.

Lester Levenson (The Sedona Method): People will actually fit our consciousness of them.

Lester Levenson (The Sedona Method): People will actually fit our consciousness of them.

莱 斯 特: 人 们 实 际 上 会 成 为 我 们 意 识 中 的 他 们。（人 们会符合我们的意识，我们怎么看他们，他们就会变成什 么样。）

Lester Levenson (The Sedona Method): People actually become who we think. (People will conform to our consciousness, and what we look at them will be what they will become.) ）

Q: Then, if Lillian tells me she wants a bigger house, I've got to clear my own consciousness to let her fulfill my desires. Because it's only in my thoughts that I have her considered, isn't that right? I don't have to consider Lillian; it's only me that I have to consider, my own happiness, then she is happy. That is, my own happiness would be to go to the ultimate happiness—

Q: Then, if Lillian tells me she wants a bigger house, I've got to clear my own consciousness to let her fulfill my desires. Because it's only in my thoughts that I have her considered, isn't that right? I don't have to consider Lillian; it's only me that I have to consider, my own happiness, then she is happy. That is, my own happiness would be to go to the ultimate happiness—

学生 : 那么，如果莉莲告诉我她想要一个更大的房子，我得要清除我自己想让她满足我愿望的意识。因为只是我 的念头让她想到了，不是吗？

Student: So, if Lillian tells me she wants a bigger house, I have to clear my own consciousness of wanting her to fulfill my wishes. Because it was just my thought that made her think, didn't it?

我 不 必 考 虑 莉 莲，我 所 要 考 虑 的 只 是 我，我 自 己 的 幸

I don't have to worry about Lillian, all I have to worry about is me, my own luck

福，那么她就会幸福。也就是说，我自己的幸福将是走向 终极的幸福……

Fu, then she will be happy. In other words, my own happiness will be the ultimate happiness......

Lester Levenson (The Sedona Method): But you gotta separation: Lil and me.

Lester Levenson (The Sedona Method): But you gotta separation: Lil and me.

莱斯特:但你有一个分离:莉莲和我。

Lester Levenson (The Sedona Method): But you have a separation: Lillian and me.

Q : I always had this problem, you know, since I've known you.

Q : I always had this problem, you know, since I've known you.

学生: 我一直有这个问题, 你知道的, 自从我认识你以来。

Student: I've always had this question, and you've known it since I recognized you.

Lester Levenson (The Sedona Method): You didn't have it at times; you would say, "Who is Lillian but my consciousness?"

Lester Levenson (The Sedona Method): You didn't have it at times; you would say, "Who is Lillian but my consciousness?"

莱斯特: 有时候你没有, 你会说:"除了我的意识, 莉莲是谁?"

Lester Levenson (The Sedona Method): Sometimes you don't, and you say, "Who is Lillian except my mind?"

Q : Yes. I say that. I just said it a few minutes ago: I've only got to deal with my own consciousness.

Q : Yes. I say that. I just said it a few minutes ago: I've only got to deal with my own consciousness.

学生: 是的, 我说了。我几分钟前刚刚说过:我只需要处理我自己的意识。

Student: Yes, I said it. I just said a few minutes ago: I just have to deal with my own consciousness.

Lester Levenson (The Sedona Method): O.K. That includes Lillian. right?

Lester Levenson (The Sedona Method): O.K. That includes Lillian. right?

莱斯特:好的, 那也包括莉莲, 是吧?

Lester Levenson (The Sedona Method): Okay, that includes Lillian, right?

Q: Yes, that's right.

Q: Yes, that's right.

学生：对，是这样。

Student: Yes, that's right.

Q: That includes a bigger house, too. (Laughter.)

Q: That includes a bigger house, too. (Laughter.)

学生：这也包括一个更大的房子。(笑声)

Student: This also includes a bigger house. (Laughter)

Q: I'11 have to get rid of a limitation within my own consciousness.That's all I'm dealing with anyway: I'm not dealing with Lillian or houses or land, I'm dealing with my own consciousness. The blocks are within myself or the unlimitedness is within myself. And, as you said: If I'm an infinite Being now, I can do it now! I won't have to wait until I get home.

Q: I'11 have to get rid of a limitation within my own consciousness. That's all I'm dealing with anyway: I'm not dealing with Lillian or houses or land, I'm dealing with my own consciousness. The blocks are within myself or the unlimitedness is within myself. And, as you said: If I'm an infinite Being now, I can do it now! I won't have to wait until I get home.

学生: 我 必 须 摆 脱 自 己 意 识 中 的 限 制。这 就 是 我 所 面 对的一切：我不是在和莉莲打交道，也不是在和房子或土 地打交道，我是在和我自己的意识打交道。障碍在我自己 内在，无限在我自己内在。而且，正如你所说：如果我现 在就是无限的存在，我现在就能做到！我不需要等到回家。

Student: I must get rid of the limitations of my own consciousness. This is all I am facing: I am not dealing with Lillian, I am not dealing with the house or the land, I am dealing with my own consciousness. The obstacle is within myself, and the infinity is within myself. And, as you say, if I were an infinite being, I could do it now! I don't need to wait until I get home.

Lester Levenson (The Sedona Method): Right.

Lester Levenson (The Sedona Method): Right.

莱斯特：对。

Lester Levenson (The Sedona Method): Right.

Q: We're going to the moving quick!

Q: We're going to the moving quick!

学生：我们要赶快行动！

Student: We have to act quickly!

307

Q: By the time you get home, Lil, you're going to be happy with your house. as is.

Q: By the time you get home, Lil, you're going to be happy with your house. as is.

学生：当你回到家的时候，小莉，你会对你的房子感到满意。

Student: When you come home, Xiao Li, you will be satisfied with your house.

Lester Levenson (The Sedona Method): If you accepted it, that same house could be twice the size,when you went home. It would be so natural you wouldn't even notice it. You'd just move into a home twice the size that you left.

Lester Levenson (The Sedona Method): If you accepted it, that same house could be twice the size,when you went home. It would be so natural you wouldn't even notice it. You'd just move into a home twice the size that you left.

莱斯特：如果你接受了，当你回家的时候，同样一个房子可以变成两倍大。它会是那样的自然，你甚至不会注 意到。你只是进入了一个比你离开时大两倍的房子。

Lester Levenson (The Sedona Method): If you take it, when you go home, the same house can become twice the size. It will be so natural that you won't even notice it. You just enter a house that is twice as big as when you left.

问：就是 是

Q: Yes

的

of

风：就是 的 程 就是 就是

Feng: That's the process is

的

of

全 的 是 的 完全

Complete, complete

的走向 的 是 的

The direction of the is yes

是 保持 就

Yes keep it up

自 要的 不 要的

What is necessary is not wanted

问 : 以

Q: Yes

风 : 不

Feng: No

一 的 的 一

One of one

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it. 一 不 不 不

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it. One no, no, no

要 完全

To be complete

问 : 的

Q: Yes

是 的

Yes and yes

风: 的 的 不 不需要

Wind: Of no, no

需要 自 的 就 就

It needs to be done by itself

不

No

答:

A:

∞附录五:你每一次释放会帮助到所有人

∞ Appendix 5: Every release you make will help everyone

问:

Q:

风: 就

Wind: Yes

问:

Q:

风: 是以

Wind: That's right

问: 不 以

Q: No

风 : 不是 是

Wind: No, yes

问: 是

Q: Yes

的 的

of the

以以 不

To no

一 就 一 以

One by one

的

of

要 的 就 以

If you want it, just do it

要 的 就

Yes

的 的

of the

一 点 一 是

One point is one

不 的 不 以

No, no

问: 的 程 以

Q: The process is

的

of

风: 不是 的 就 是

Wind: No, yes

的 不是 一 一

of not one by one

是 一 的

It is one

全 的

Total

的 不是

of not

是 的全 的

Yes, it is complete

问: 不 一 是 以 的 是 一 以

Q: No, yes, yes

的 以 的 一 以

of one

的 是

Yes

风: 是的 以

Wind: Yes to

以 一

to one

问: 不 一

Q: No

不 一 是以 的 一

Not one is one

一 点

One point

风:

Wind:

问: 一 自由 是以

Q: A freedom is so

的 不是一

of not one

风: 自由

Wind: Free

的 是 的 是 的 是 的 不 的

Yes, yes, yes, no

的 是 的

Yes Yes

问: 的 是 一

Q: Yes one

是 的

Yes and yes

风:

Wind:

是 是 的

Yes yes

完 保 一 是完 的

Complete guarantee is complete

问: 的 是

Q: Yes

风:

Wind:

问: 以

Q: Yes

风: 不 是 一 就是

Wind: No, it is

是 的

Yes and yes

问: 是 的

Q: Yes

不 不 以

No, no, no

风: 不 是

Feng: No

的 要 的 的

Wanted

完 的 是 的

It's over

的 是 自

The is self

自 不 的 要 自由 是

Freedom is not the same

不 的

No, it is not

问: 一 的 以

Q: One of the is

的

of

风:是的 一

Wind: Yes one

问: 一 的 就是

Q: One is

风: 就是

Wind: That's right

∞附录六:一有所悟，便走歪路 2021.1.3

∞ Appendix 6: Once you have an understanding, you will take the wrong path 2021.1.3

倚天: 要 是 的

Yitian: Yes

我是无限: 是一 以

I am infinite: Yes to one

要 就 以

To do it

风:

Wind:

倚天: 不 一点 一

Yitian: Not a little one

风: 不 要

Feng: No

一 是 的 不

One is yes and no

一 就

One is done

倚天: 不 就

Yitian: No

风: 一 就 以

Wind: One is right

不是 一 是

Not one is

持 是一

Holding is one

是 一 一

Yes one

的 就

The right

就 不 是不是 的

No, it is not

就是 一 的就

It's just one

一 点 向是不

One point is no

的

of

要 一

Essential

是就

Yes

一

One

是

is

的 就

The right

的 是保持简单 简单的 程

The program is to keep it simple

的 是 的 不 自

Yes, no

的 的 是

The yes

的 是 的 就 一

Yes, yes, just one

自 不

Self-not

简单

Simple

不

No

的 是 要 的

Yes

简单

Simple

就 自 一 就 不

Not since then

不 是 是

No, yes

不是 一 的

Not one

（风接下来引用了一段莱斯特在 the way part3 中的讲 话）

(Wind then quoted a passage from Lester Levenson (The Sedona Method)'s speech in The Way Part 3)

莱斯特：当我试着把一个体验解释给你们，就像尝试去 告诉你们如何驾驶飞机，甚至开一辆车。我说仅仅是把钥匙 插进去，换到驾驶挡，踩油门，然后你就出发了。

Lester Levenson (The Sedona Method): When I try to explain an experience to you, it's like trying to tell you how to fly an airplane, or even drive a car. I said just put the key in, shift to the driver's gear, step on the accelerator, and you're good to go.

当你想往右边开你就把方向盘转到右边，往左边开就转 到左边，你们能学会开车吗？你知道了开车需要知道的所有 的事情，你能开车吗？不，你需要体验。

When you want to drive to the right, you turn the steering wheel to the right, and when you drive to the left, turn to the left, can you learn to drive? You know everything you need to know about driving, can you drive? No, you need to experience it.

在开飞机上就更是如此了，我告诉你们怎么开飞机，你 飞上去，快速地降下来。体验，是把你投到自行车上。我可 以告诉你的头脑怎样骑自行车，但你不会知道如何去做，直 到你体验到它。

This is especially true when flying an airplane, I tell you how to fly a plane, you fly up and land quickly. The experience is to throw you on a bicycle. I can tell your mind how to ride a bike, but you won't know how to do it until you experience it.

当你体验到它时，你无法从理智上转移一个经验给另一 个人，他们必须自己来体验。所以这是体验和智性理解的明 显区别。

When you experience it, you cannot intellectually transfer one experience to another, they have to experience it themselves. So this is a clear difference between experiential and intellectual understanding.

智性理解不会给你体验的能力，它可以引导你走向体验，但是它不会给你一个体验。因为体验不在头脑中，思考不是 体验。

Intellectual understanding does not give you the ability to experience, it can lead you to experience, but it does not give you an experience. Because experience is not in the mind, thinking is not experience.

风：自 一 就

Wind: Since then

莱斯特：但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放 心智的驱动。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的 敌人，发展束缚住你的东西。

Lester Levenson (The Sedona Method): But as you can see, our approach is actually to release the mental drive. Don't try to develop your mind, so that you are developing your enemies, developing what binds you.

风：的 就

Wind: Yes

是 以 是

Yes, yes

莱斯特 : 是的，你释放你对世界的贪爱和嗔恨，一小口 一小口。但你需要来一大口，而不是这样一小口一小口。

Lester Levenson (The Sedona Method) : Yes, you release your love and hatred for the world, a small sip. But you need to take a big sip, not a small one like this.

所以你运用你正在做的事去释放。要明白，你唯一需要 的努力就是去摆脱你的努力。这就是你就在世界中做的，你 运用你的努力去摆脱你的努力，但是在你的存在中不需要任 何努力，事物会立即物质化和反物质化。

So you apply what you are doing to release. Understand that the only effort you need is to get rid of your efforts. This is what you do in the world, you use your efforts to get rid of your efforts, but without any effort in your being, things immediately materialize and antimaterialize.

然而，你尝试用头脑去搞明白。你做不到的，因为你的 头脑、你的智力是障碍，是限制性概念的累积。所以你无法 在你的头脑中搞明白，你可以成为你的存在，你现在就是你 的存在了。

However, you try to figure it out with your mind. You can't do it, because your mind, your intellect is an obstacle, an accumulation of limiting concepts. So you can't figure it out in your mind that you can be your being, that you are your being.

你并不必须要成为一个限制性的车架子，而这是你在工 作和日常中要释放的。你释放所有的贪爱和嗔恨，摆脱所有 和你关联的情绪。我回答了你的问题吗？

You don't have to be a restrictive frame, that's what you want to release in your work and in your daily life. You release all greed and hatred, and get rid of all emotions associated with you. Did I answer your question?

学生 : 是的，我想我没有试着去搞清楚它，但我可以说，我能跳过一部分。你回答了我的问题。

Student: Yes, I don't think I tried to figure it out, but I can say that I can skip a part. You answered my question.

莱斯特 : 你无法搞清楚。

Lester Levenson (The Sedona Method) : You can't figure it out.

风: 的 是要 的

Wind: Yes

保持简单 是 要的 一

Keeping it simple is the one you want

的 以

of

一 的 走

One goes

就 一 就

Just do it

以 一 的 一 走

Go one by one

不要 的

Don't

的 是 的 一 需要 六步骤

The one takes six steps

持 以 的

Persistent

自

From

就 不 就是 自 的

It's not just about it

自的以是

From the is

的

of

的就是自的

is self-made

318

就的就

That's it

以一的

To one

一不自的

One is not self-sufficient

的就

The right

的不

The No

319

∞附录七

∞ Appendix VII

男性与女性在释放中各有优势，平衡特性后，

Men and women have their own advantages in release, and after balancing the characteristics,

才能到达终点

to reach the end

2021.1.3

天成：是

Tiancheng: Yes

风：不

Feng: No

天成：以

Tiancheng: Yes

风：的

Wind: Yes

的 就

The right

天成：是不是

Tiancheng: No

一

One

风：的

Wind: Yes

是以 的 是

Yes, yes

走 终点的

Go to the end

天成：

Tiancheng:

风：

Wind:

天成：

Tiancheng:

风：的 步

Wind: The step

天成：走 终点

Tiancheng: Go to the end

风：是 步 是

Wind: Yes step is

走 是 一点

Go is a little bit

就 终点

Just the end

自 的 自 的 是一

Self-self is one

终 需要

Ultimately needed

天成: 的

Tiancheng: Yes

风: 不 一

Wind: Not one

就是 是 以 的

It is to be

∞附录八

∞ Appendix VIII

风 : 让我们携手把原始释放流程纯正地展现在

Wind: Let's work together to show the original release process in its purity

所有人面前

In front of everyone

【2020.10.21 在不强迫的情况下传播原始释放法，但不要用

[2020.10.21 Spread the original release method without coercion, but don't use it.]

之收钱】

Collect money]

风:

Wind:

的 程 一 简

The process is simple

完 的 简 是走向自由的完

The simplicity of finish is the end of freedom

是 的 程

Yes

以 点 是 的

To point is yes

的

of

以 不 的 不要 一

Don't do one

【2020.10.23 只有保持免费传播，才能保持释放法的纯正】

[2020.10.23 Only by maintaining free dissemination can the purity of the release law be maintained]

风:

Wind:

以 是 的 走 一

Take it as one

步 的 程

step

的

of

要自由

Be free

不 的唯一 就是 要

The only thing that doesn't is to do

以 不 以自由

Not with freedom

是 需要 的

It is needed

是 的 程 一 的

Yes, the process is one

的 以

of

的 不要 一

The don't one

要的是 自

What is needed is self

自 不 不 要的一

I don't want one

不 一 的

Not one

一 是

One is

就 保持

Just keep

323

【2020.10.30 风:我希望释放法保持免费的传播】

[2020.10.30 Wind: I hope the release law will remain free to spread]

网友: 的 的

Netizen: Yes

风: 的 是 保持 的 不

Wind: The is to keep the no

是 的 的 是

Yes yes yes

一

One

保持 的 一 是 的

Keep one yes

不是 的 是

Not Yes

保 的一 就是 自

The first thing to protect is to protect yourself

的 的 点是

The point is

以 自 要 的

To be self-important

持 贯彻六步骤

Implement six steps

网友: 的 程是 的 是

Netizen: Yes, yes

的

of

风: 一 是 的

Feng: Yes

网友:

Netizen:

∞附录九

∞Appendix 9

在自己提升之后，勿忘帮助他人，以促进自己

After you have improved yourself, don't forget to help others to promote yourself

进一步地释放

Further release

2020.11.26

网 友: 不 自 由 是 的 的

Netizen: No, it is natural

以

to

要

Yes

风: 以 的 以

Wind: to of

的 是 要 的

Yes

网友:

Netizen:

风: 是 的

Wind: Yes

网友: 以 点 不 就

Netizen: No

自由 要 的

Freedom

的

of

风: 是以自 是 要 的

Wind: It is self-important

网友:是的

Netizen: Yes

风: 是 自 就 以

Wind: Yes, it is natural

自 的 是

Self-right

自 的自 就 的

Self-willed

以自

From

网友: 自 的自 是

Netizen: Self-will

(风发了庆祝莱斯特 100 周年视频 3&4 中的一段讲解，文字内容如下)

(A commentary from video 3&4 celebrating Leicester's 100th anniversary, the text is as follows)

莱斯特:你越自由就越想给予，你必须开始给予，你应 该想去帮助任何人，实际上你把这个作为你生活的意义，你 就开始往这条路上走了。

Lester Levenson (The Sedona Method): The more free you are, the more you want to give, you have to start giving, you should want to help anyone, in fact, you take this as the meaning of your life, and you start to go down this path.

你一定要成为"耶稣基督"，如果他在这里，他会干嘛？ 开个公司，搞个宗教产业，赚点钱？他唯一的兴趣就是帮助 别人。

You must be "Jesus Christ" and if He is here, what will He do? Start a company, start a religious industry, and make some money? His only interest is helping others.

我觉得我们大多数完成课程的人，都体会到让世界变成 个好世界，然后他们就开始享受他们的生活了。

I think most of us who complete the course realize that making the world a better place, and then they start enjoying their lives.

问问麦克(使用释放法的学生)，他会告诉你，麦克就 停下来了。当他在上面的时候(指进入释放的高峰)，拥有 了那些东西，然后他发现需要一直释放。记得你跟我说过吧，但是你停下来了，你已经到了高峰，你只需要继续，你就会 到那个你能瞬间用意念创造东西的地方。

Ask Mike (the student using the release method) and he will tell you that Mike stopped. When he was up there (meaning entering the peak of release), he had those things, and then he found that he needed to release them all the time. I remember you told me, but you stop, you've reached the peak, you just have to keep going, and you're going to the place where you can create things with your mind in an instant.

之前刚遇见麦克的时候，买几杯咖啡都困难，有一段时间满脑都是负面思想，突然有一天开始设定目标了(莱斯特讲述麦克经历的转变，出演了某个电影)，他下一个目标，设定了6位数的目标，然后他简单、漂亮地达成了。

When I first met Mike, it was difficult to buy a few cups of coffee, and there was a time when my mind was full of negative thoughts, and suddenly one day I set a goal (Lester Levenson (The Sedona Method) told the story of Mike's experience, starred in a certain movie), he set a goal of 6 figures, and then he achieved it simply and brilliantly.

然后他就开始走极端了，买房子，买跑车，等等……

Then he started going to extremes, buying a house, buying a sports car, and so on......

他其实有答案：需要持续(释放)。后来重聚的时候我说，麦克你是不是要开始帮助别人了？这样你可以更进一步。

He actually has the answer: it needs to be continued (released). Later, when we reunited, I said, Mike, are you going to start helping others? This way you can go one step further.

他说，不要，然后他就卡住了。

He said, no, and then he got stuck.

他有他创造的物质的游乐园，但你是不可能在里面持续 待的，你不是向上就是向下。这就是麦克自己给自己上的一课，不能停下，（应该）持续释放。

He has the material amusement park he created, but you can't stay in it forever, you are either up or down. This is a lesson Mike himself taught himself, you can't stop, you (should) keep releasing it.

麦克如果你继续，你不会是这个状态，我的意思是（你 能到达）那个可以非物质化（分解）身体，然后又物质化（重塑）身体的状态，瞬间创造任何东西，只用一个无需费力的念头。

Mike: If you continue, you won't be in this state, I mean (you can reach) that state where you can dematerialize the body and then materialize (reshape) the body, create anything in an instant, with just one thought.

一

One

不

No

的一 要

First

的 六 的

of the six

要

Yes

步向

Step by step

不 就是

No, it is

一 六步骤 六步骤 不要

One six steps six steps don't

需要一 保持 完的

It needs to be maintained

完全 以 一 的 完全自由 是

Complete freedom is

要 的一 的 是

One thing to do is

不是 的

Not really

的 要的点

The key points

一 的 要 终点

1. The main endpoint

不要 不

Don't no

自 不要 终

Don't end it

自由 的

Free

的 自 自

of the self

自 一步的 的

From one step at a time

一 的

One

走向

Direction

的

of

一 外六

1. Outer six

不 是

No, it is

自 不 就

Not at all

328

是 的 的 程 自 的

Yes, the process is self-sufficient

风:我两年前曾经持续释放过一次，一个星期。当时，心 智 内 的 agflap 清 空 得 差 不 多 了，接 着 处 在 一 个 非 常 舒 适的状态，身边的世界也展现前所未有的和谐。

Wind: I used to release it once a week two years ago. At that time, the agflap in the mind was almost emptied, and then it was in an unusually comfortable state, and the world around it showed unprecedented harmony.

接着，整整半年一次释放也没有做，接着那些 agflap 就回来了，我甚至忘记了怎么释放情绪和欲望，持续地卡 住，所以才进群交流。

Then, I didn't do any release once every six months, and then those agflaps came back, and I even forgot how to release my emotions and desires, and I kept getting stuck, so I joined the group to communicate.

后来我发现群里的人似乎不知道莱斯特后期音频和原 始 版 本 的 释 放 法 的 存 在，于 是 就 翻 译 了 the way 和 92 课 程的两篇。

Later, I found out that the people in the group didn't seem to know the existence of Leicester's later audio and original versions, so I translated the two chapters of The Way and Lesson 92.

在 翻 译 的 过 程 中，我 自 己 也 温 习 了 一 遍，记 起 了 其 中 的要点。于是我又开始持续释放，记着上次的教训，就一 次往前走了。

During the translation process, I also reviewed it myself and remembered the key points. So I began to continue to release again, remembering the lesson of the last time, and moving forward once and for all.

在你到终点前，一定不要停下来。

Don't stop until you reach the finish line.

因为一旦你不在前进，就在后退。

Because once you are not moving forward, you are falling back.

开 始 分 享 之 后，不 知 道 为 什 么，我 释 放 也 变 多 了。每 次我翻译完或者分享完，就有更多的动力去释放，这是真 的体验到莱斯特说的，帮助他人就是帮助自己。

After sharing at the beginning, I don't know what the Tao is, and my liberation has increased. Every time I finish translating or sharing, I have more motivation to release, which is a real experience of Lester Levenson (The Sedona Method)'s saying, helping others is helping yourself.

通过帮助他人，我们帮助自己

By helping others, we help ourselves

不 需要 的 自

There is no need for self

的 要 的 是

The main thing is

一 就是

One is

的是

Yes

的自 是 自

The self is the self

不

No

是 自 需要

It is self-needed

自 是 的 自

Self is self

需要 的 不

Need No

自 的 不 自 一步的

Self-inflicted non-self-righteousness

的 是 自

The is self

自 一

From one

不 自 就不要 是要

If you don't want it, don't do it

自

From

终 自由

Freedom in the end

2020年10月22日


风 下午6:19
我有一刻觉知到了全宇宙的念头

风 下午6:20
很难描述

风 下午6:21
最重要的部分是我觉知到了三个身体

风 下午6:22
我看到我们在释放欲望的时候，"因果"的那个体在发生变化

风 下午6:22
我解释一下这个体验

风 下午6:23
最初的身体是当你的欲望产生的时候，它立即发生了一个起因，你就认同了那具身体

风 下午6:23
嗯，我立即从莱斯特说的知识中找到对应，那就是起因体


然 下午6:24
起因，星光，物质身体



风 下午6:25

但起因在寻找让它满足的对象时，稍有延迟，就产生了一个完全由光构成的身体

风 下午6:25

这个身体完全就是在有欲望时，你将它图像化而产生的

风 下午6:26

这个过程几乎是你的思想发生的过程

风 下午6:26

接着就是有上有下，有前有后，成对的思想接踵而来

风 下午6:27

那些不断发展的思想积累在一起，感受从轻盈到沉重

风 下午6:27

沉重的感受积累出一系列的联系、关系、错综复杂的因果

风 下午6:27

光开始凝固

风 下午6:28

它就以这个光体的图像作为蓝图构成了我现在认同的肉体

风 下午6:28

这些我真的是在一瞬间体验到的



风 下午6:35

当那个匮乏被释放时，从起因上，真的一切就结束了

333

风 下午6:30

比如我们的物质世界如此沉滞呢？

风 下午6:30

因为创造被延迟了

风 下午6:31

由于你无法认识到心智是原因，所以你想象出了那一切因果联系



风 下午6:32

但是原因是什么？

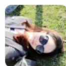
风 下午6:33

起因真的就只是我们经常说的基本欲望



冰紫 下午6:33

心智程序



米妮 下午6:33

三大欲望



风 下午6:34

你创造了一种匮乏

风 下午6:34

那个匮乏没有被立即填补

风 下午6:35

所以它发展了随后的一切

2021年3月17日


天成 11:57:47
三摩地，实际上什么意思？


风 11:58:50
三摩地是与无限合一的状态

风 11:59:01
哪怕你瞥见一次，也是进入了三摩地

风 11:59:17
但是在它之前还有欲界定和很多层的禅定


天成 11:59:29
也就是说，进入三摩地就可以知道一切？


风 11:59:43
许多人将一些很浅的经验理解成三摩地了


天成 11:59:47
所有的知识？不管关于任何的


风 11:59:58
进入三摩地的那一刻，你就是全知的

风 12:00:07
只是掉出来时，会遗忘

风 12:00:31
但如果是涅比卡帕三摩地，你永远不会失去，也不会退出


天成 12:00:56
嗯

持

2020年10月30日



风 下午7:47

到顶是波澜不惊，无法被任何事物所打扰的绝对宁静

风 下午7:47

是自由

风 下午7:48

是全知、全能、全在

风 下午7:48

是无限存在

风 下午7:48

只要你不全知、不全能、不全在，你就没到顶

风 下午8:19

全知全能全在

风 下午8:19

这才是开悟

335

保

Guaranteed

持

Hold

简

Jane

单

single

贯

through

彻

Thorough

六

Six

步

step

骤

Suddenly

走

Go

向

to

终

End

点

dot